ئەگەر دەتەوێ ساغ و تەمەن درێژ بی

# واز لە مەنجەڵ بێنە

◄ هیلموت واند ماکر





◄ وەرگێڕانی: ناسر سەلاحی

# واز لە مەنجەڵ بێنە

## ئەگەر ئەتەوێ ساغو تەمندرێژ بیت

ناونیشان: سلێمانی سەرەتای شەقامی
سەهۆلەکە- قەبری سەعید ئاغا کۆیی
07701575067-07501128388

زنجیرە
(٤٧٥)

خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی
چوارچرا

Emil: chrachra85@yahoo.com
http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref-tn_tnmn

# واز له مەنجەڵ بێنە

## ئەگەر ئەتەوێ ساغو تەمەندرێژ بیت

نووسینی: هلموند واند ماکر

وەرگێڕانی: ناسر سەلاحی

## تەنها بەناوی ئەڵڵا (الله)

__پێناسی کتێب__

ناوی کتێب:گەر دەتەوێ ساغ و تەمەندرێژ بێت

**واز لەمەنجەڵ بێنە**

بابەت: رینمایی تەندروستی

بۆ کوردی: ناسر سەلاحی

نووسینی: چارلز ئالبیرت پویسانت

شوێنی چاپ: چوارچرا

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

نرخی ٨٠٠٠ دینار

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی( ١٦٢ە سالّی ٢٠١٧ پێدراوە.

# پێرست


پێرست ............................................................ ٥
پێشەکی وەرگێڕی فارسی ............................................................ ٩
چەند ڕوونکردنەوەیەك ............................................................ ١٥
پێشەکییەك لە دکتۆر فریتس باخێر ............................................................ ١٨
پێشەکی ............................................................ ٢١
بابەتەکە بەو سادەییە ............................................................ ٢١
تۆ خووەکانت دروست بکە، پاشان خووەکان تۆ دروست دەکەن! ............................................................ ٢٥
لەمڕۆوە دەست بکە بە ژیانێکی نوێ. ڕەنگە سبەینێ درەنگ بێت ............................................................ ٣٠
شێرپەنجە بەرهەمی مەنجەڵە! ............................................................ ٣١
پێشەکی ١٩٨٩ ............................................................ ٣٥
نەخۆشییەکان هۆکارگەلێکی چارەسەرین ............................................................ ٣٦
پێشەکییەك بۆ چاپی نوێی ئەم کتێبە لە ساڵی ١٩٩١دا ............................................................ ٤٧
ئەگەر دەتهەوێ لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، واز لە مەنجەڵ بێنە ............................................................ ٥٣
ئایا میوەکان ترشی دروست دەکەن؟ ............................................................ ٦٥
دواکەوتوویی واتایەکی دیکەیە بۆ هەنگاو کارکردە لۆژیکییەکان ............................................................ ٦٨
دۆزینەوەی شێوازی سروشتی لەشساغی ............................................................ ٦٨
خواردنی دروستی میوەکان ............................................................ ٧٠
خۆراکە ترشییەکان ............................................................ ٧١
یاساکانی خواردنی میوە ............................................................ ٧٣
ڕاگرتنی هاوسەنگی لە نێوان دۆخی ترشی و تفتی (PH)ی لەشدا ............................................................ ٧٧
تایبەتمەندییەکانی خواردنە سروشتییەکان چین؟ ............................................................ ٨٣
میوەخۆری لە ئالاسکا ............................................................ ٨٥
ژەهراوی بوونەکان ............................................................ ٨٨
ئاڵوودە بوون بە چەوری ............................................................ ١٠٧
کالسیۆم ............................................................ ١٢٨
ئایا تەسکبوونەوەو گیرانی دەمارەکان چارەسەری هەیە؟ ............................................................ ١٣٢
ڕۆژوو ............................................................ ١٣٤
ئایا پێویستە نان بخورێت؟ ............................................................ ١٣٦
بۆچی خواردنی خەڵەو خەرمان بۆ مرۆڤ باش نییە؟ ............................................................ ١٣٨
ڕۆماتیزمە، هەوکردنی جومگەکان و سیاتیك ............................................................ ١٤٦

چەوری خوێن ........................................ ١٥١
فشاری خوێن ........................................ ١٥٢
قەبزی و کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکرد ........................................ ١٥٤
پرۆستات ........................................ ١٥٥
حەساسییەت ........................................ ١٦٢
هەلامەت، کۆکە، پژمین و نووسانی دەنگ ........................................ ١٦٣
لینجە پەردەکان ........................................ ١٦٧
نەیارانی ئان ........................................ ١٦٨
سیرۆئید، گلاندی پەنکریاس ........................................ ١٦٨
خۆراکی منداڵان ........................................ ١٧٠
ددانەکان ........................................ ١٧٢
ئازاری و ویزە ویز کردنی گوێچکە ........................................ ١٧٣
ئاوەزو وارسکە (غەریزە) ........................................ ١٧٥
جێ و شوێنی مردن لە ریغۆڵەکاندایە ........................................ ١٧٨
چی بخورێتەوە؟ ........................................ ١٨٤
زیندوو یان مردوو؟ ........................................ ١٩٠
شەکری دەستکردو هەنگوین ........................................ ١٩٦
وەرزش و چالاکی جەستەیی ........................................ ١٩٧
ماددە کیمیاییە دژە خۆرەکان و گیاکەڵە، دژە مێروەکان ........................................ ١٩٨
شێوازی دروستی تێکەڵ کردنی ماددە خۆراکییەکان ........................................ ٢٠١
گۆشت، ماسی، هێلکە ........................................ ٢٠٦
ددانەکان ........................................ ٢١٤
جیاوازییەکان ........................................ ٢١٥
کۆئەندامی هەرسکرد ........................................ ٢١٥
گەدە ........................................ ٢١٦
جگەر ........................................ ٢١٦
خواردنە لێندراوەکان و هەرزمیی مرۆڤ ........................................ ٢١٧
مرۆڤ بەشوێن دەرمانێکدا دەگەڕێت کە موعجیزە بکات ........................................ ٢١٩
خۆراکی لێندراو بەخێرای مرۆڤی بەرەو هەرزمیی برد ........................................ ٢٢٠
بەرنامەی خۆراکی ........................................ ٢٢٢
خۆراک و مەسەلە سێکسییەکان ........................................ ٢٢٤

چۆن زمینی خۆمان بەهێز بکەین؟ ........................................ ٢٢٥
خواردنە گەرمەکان ........................................ ٢٢٨
پاڵە پستۆی خوێن ........................................ ٢٣٠
ئایا لە لەشدا زبڵ و خڵت هەیە؟ ........................................ ٢٣٥
بنەماکانی لەشساغی ........................................ ٢٤٠
چارەسەر، چارەسەر، چارەسەر ........................................ ٢٤٠
ئەزم و دسپلین ........................................ ٢٤٥
لەمپەرەکان ........................................ ٢٥٠
چۆن دەکرێت لەشساغیمان بۆ بگەڕێتەوەو بە لەشساغی بمێنینەوە؟ ........................................ ٢٥١
بۆنی لەش ........................................ ٢٦١
٢٢ بنەمای ژیان ........................................ ٢٦٣
بۆچوونەکانی پسپۆڕێکی تەندروستی لە ئەڵمانیا ........................................ ٢٦٦
ڕۆماتیزمەو نەخۆشییەکانی جوومگە (ئارترۆز) ........................................ ٢٦٨
ماوەی تەمەن ........................................ ٢٧٨
ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان ........................................ ٢٨٢
گۆڕانکارییە بنەڕەتییەکان ........................................ ٢٨٧
قاوە - کافائین ........................................ ٢٩٣
وریای خۆرەتاو بە ........................................ ٢٩٥
هە نجیری شیفا بەخش ........................................ ٢٩٧
سڵاو لە دەمارە رەق بووەکان ........................................ ٢٩٨
ڕێگایەك بەرەو لەشساغی تەنها خۆ فریودانە ........................................ ٢٩٩
تەنها لە ڕێگەی ژیانێکی ڕاست و دروستەوەیە کە لەش دەتوانێت خۆی نەخۆشییەکان چارەسەر بکات..... ٣٠١
دیاردەیەك بە ناوی کحول ........................................ ٣٠٢
زیندەخۆرەکان ئێسکە پەیکەری گەڕۆك نین! ........................................ ٣٠٤
ئێمە میوەخۆرین! ........................................ ٣٠٤
دابەزینی شەکری خوێن ........................................ ٣٠٥
میوەکان تەندروسترین ماددەی خۆراکین ........................................ ٣٠٧
هێزی کێش کردن ........................................ ٣٠٨
پیسکەرەکانی ژینگە ........................................ ٣١٠
دڵ، دەرمان، ئەنزیمەکان ........................................ ٣١١
ڕووەکە دەرمانییەکان ........................................ ٣١٣

٢٥٠ کیلۆمەتر دەماری خوێنی ........ ٢١٦
کەمیو زیادی کێشی لەش ........ ٢١٧
نیشاستەی دانەوێڵەکان لەخوێنو میزدا ........ ٢٢٠
لە سەدا هەشتای خواردنە لێندراوەکان مشەخۆر دروست دەکەن ........ ٢٢٤
مادده ئەرزییەکان ........ ٢٢٦
چۆن هێزو توانەکەت زۆرتر دەکەیت ........ ٢٢٨
بنەماکانی ژیانی سروشتی ........ ٢٢٩
کۆنگرەی شێرپەنجە لە هامبۆرگ، سالی ١٩٩٠ ........ ٢٣١
پوختەی ئەوەی تا ئێرە وترا ........ ٢٣٢
پرسیارو وەلام ........ ٢٣٦
ئایا ئەتبستووە ئەوانەی کە رووەک خۆرن، تووشی کەمی ڤیتامین ........ ٢٣٧
هاوپێچ........ ٢٤٦

## پێشەکی وەرگێڕی فارسی

من سەید ماشەڵڵا فەرخوندە (کەشفی)، لە ساڵی ۱۳۳۱ی هەتاوی لە دایك بووم. تەمەنم سێ ساڵ بوو کە دایكو باوکم لەدەست دا. ئەوان هەر دووکیان لە تەمەنی ۳۵ ساڵیدا مردن (مردنەکەیان شەش مانگی نێوان بوو). هۆکارەکەی نازانم، بەڵام لەبیرمە تا تەمەنی شەش ساڵی نەمدەتوانی لەسەر پێکانم بوەستمو هێشتا پێم نەگرتبوو. ژنێکی بێکەس لە ماڵی ئێمە دەژیا، دەبوو هەمیشە کۆڵم بکاتو بمگێڕێت. وەك منداڵانی دی منیش لە تەمەنی حەوت ساڵیدا (بە ورگێکی ئاوساوو قاچی چەپم کە تارادەیەك باش بووبوو) چوومە قوتابخانە. تا ئەم دوایەش نەمدەزانی کە هوی چاکبوونەی قاچم چی بوو. چی روویدا منداڵێك کە هەر لە منداڵییەوە ئیفلیج بوو لەپڕ چاك بۆوە؟ بەڵام ئێستا هۆکارەکەی دەزانم. راستە، هەرچۆنێك بێت دواجار من توانیم پێبگرمو بە پێکانم بڕۆم، بەڵام ئەم نوقسانییە زگماکییە کە ئێستا بەرۆکی کوڕکەشی گرتووم، هێشتا لە خێزانەکەمدا هەر ماوەو بن بڕ نەبووەو لە وەچەیەکەوە بۆ وەچەیەکی دی دەگوازرێتەوە.

بەکورتییەکەی نوقسان بوومو ئەم نەخۆشییە تا تەمەنی چل ساڵی ئازاری دەدام. لە تەمەنی چواردە ساڵاندا تووشی نەخۆشی گرانەتا بووم. ساڵی دواتریش لە گەرمای ٤٢ پلەی ئەهوازدا تووشی تۆبەتا یان گرانەتا (یان هەر ناوێکی دی کە پزیشکەکان لەسەریان داناوە) بووم؛ ئەمجارەیان باری تەندروستیم زۆر خراپ بوو، خوشکم کە پێی وابوو مردووم، وەك باوە دەیویست چاوو دەمم داباخت، لەو کاتەدا بە دەنگێکی زۆر نزم پێموت ئەو کارە مەکە. لەو رۆژە بەدواوە خوشکم لێم دەترسا. بۆ ئەو وەك مردوویەك وابووم کە زیندوو بووبوومەوە. خوا دەزانێت کە چەندم دەرمان خواردووەو چەند دەرزیم لەخۆم داوە.

ساڵی دواتر چووم بۆ خورەم ئاباد، دوو هاوینی یەك لەدوای یەك تووشی مالاریا هاتم. کەس بە تەواوی نەیدەزانی کە بۆچی من تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبم. لە تەمەنی ۱۸ ساڵیدا تووشی بەردی گورچیلە بووم؛ لە ئەمریکا بووم، ئازارەکەی تا دەهات زیاتر دەبوو، هەروەها دەستیشی کرد بە خوێن بەربوون، بۆیە پزیشکەکان بە پێویستیان زانی نەشتەرگەریم بۆ بکەنو منیش لە ترسی ئەوەی نەکا بە تەنهایی لە غوربەتا لە ژێر نەشتەرگەرییەکەدا نەیەمە دەرو بمرم، گەڕامەوە بۆ ئێران. لەبەر ئەوەی چەندین

ساڵ چارەسەر وەرگرتن‌و خواردنی جۆرەها دەرمانی روەکی‌و کیمیایی، هیچ ئەنجامێکی نەبوو ناچار بووم رازی بم نەشتەرگەری گورچیلەم بۆ بکەن، لەو نەشتەرگەرییەدا بەردێکیان لە گورچیلەی راستم دەرهێنا کە بە قەی هێلکەیەك دەبوو. لەم کاتەدا دیسان ئازاری قاچم لە ران‌و سمتمدا هەڵیدایەوە. بە پێی لێکدانەوەی پزیشکەکان رۆماتیزم هەبوو. بەردەوام خەریکی دەرمان خواردن بووم‌و بە ساتێك چییە ئارام‌و ئۆقرەم نەبوو.

پاش شەش ساڵی دی لە هەمان گورچیلەدا بەردێکی دی دروست بۆوە. نەمەدەزانی چی بکەم. هەموو ئێران گەڕام بەڵام هیچ پزیشکێك ئامادە نەبوو بۆ جاری دووەم نەشتەرگەری ئەو گورچیلەیەم بۆ بکات. تا ئەوەی لە خورەم ئاباد پزیشکێکم دۆزییەوەو نەشتەرگەری گورچیلەکەی بۆ کردم‌و بەردێکی زۆر گەورەی لێ دەرهێنا. پرسیارم لە چەندین پسپۆڕ کرد تا بزانم هۆکاری دروست بوونی ئەو بەردانە چییە، بەڵام هیچ کامیان وەڵامێکی راست‌و دروستیان نەدامەوە. زۆربەیان دەیانوت وەك چارەسەر بیرە بخۆرەوە، بەڵام سەرەڕای ئەوەی وڵاتەکە بووبووە وڵاتێکی ئیسلامی‌و خواردنەوەی کحول بە تاوان دەژمێردرا، بەلامەوە سەیر بوو پزیشکێك خواردنەوەی کحوڵ وەك چارەسەری بەردی گورچیلەوە پێشنیار دەکات؟ لە خورەم ئاباد تەنها یەك پزیشك مابوو کە سەردانم نەکردبوو. رۆژێك چوومە لای ئەوو پێی وتم نابێت خواردنی کالسیۆم دار، نان، گۆشت، گوێزو بادام‌و...هتد بخۆم! پاش ئەوەی قسەکانی تەواو بوو ، پێم وت: "کاکی دکتۆر، تۆ پێت وتم بۆم نییە هیچ بخۆم‌و هەموو شتێك بۆ من خراپە، کەواتە بفەرموو کە من دەبێ تەنها نان‌و ئاو بخۆم؟" بە توورەییەکەوە وەڵامی دامەوەو وتی: "تۆ مرۆڤێکی سەیری! من پێت دەڵێم نابێ نان بخۆی، کەچی تۆ دەڵێ نان‌و ئاو بخۆم؟" لێم پرسی باشە ئەی چی بخۆم؟ بەڵام بەڕاستی نەیدەزانی بڵێ چی، یان ئەوەی کە دەیزانی من قسەکانی بەهەند وەرناگرم. ئێستا تێدەگەم کە ئەو تەنها پزیشکێك بوو کە راستیی پێدەوتم. هەرچەند خەڵکی شارەکەی ئێمە دەیانوت کە دکتۆر فلان بە قەی ... لێ نازانێت، بەڵام ئەو دەیزانی کە خواردنەکانن ئەم بەردانە دروست دەکەن‌و من تووشی ئەو رۆژ رەشییە دەکەن نەك بەکتریاو ڤایرۆسەکان.

بەهەر حاڵ هیچ شتێك لەویشەوە فێر نەبووم. تا ئەوەی بەهۆی فشارێکی عەسەبییەوە کە بەهۆی هەشت ساڵ شەڕەوە تووشی بووبووم‌و لەتاوی ئازاری زۆریش، بڕیارمدا خۆم بکوژم، بەڵام هاوڕییەکم نەیهێشت‌و وتی باشتر وایە بڕۆمە دەرەوەی وڵات

تا بەشكم چارەسەرێك بدۆزرێتەوە. من كە خۆم وەك مردوویەك دەهاتە پێش چاو، بە ناچاری ولاتم جێهێشتو چوومە دەرەوە.

تا ئەو كاتە نەك هەر كێشەی گورچیلەم هەبوو، بەڵكو تووشی برینی دوانزەگرێش هاتبوومو هەر پێم خۆش نەبوو بۆ ساتێكیش چییە لەم ژیانەدا بمێنم. تەنها هاورێ قوتابییە بچكۆلەكانم بوون كە دڵخۆشیان دەدامەوەو لە رۆحی منالانەی (كە بە دنیای دەرەوە نامۆ بوو) من تێدەگەیشتن. لە كاتی وانە وتنەوەدا نەمدەزانی وانەكە بڵێمەوە یان ئازار بكێشم. بەردەوام لە قوتابخانە قسەو باسی پزیشكی لەئارادا بوو، بە شێوەیەك بوو كە هاڕێیەكمان پاش چەندین ساڵ لە ئیتالیاوە هاتبۆوەو باسی كارەكانی منیان بۆ كردبوو، وتبووی ئەم جۆرە بابەتانە لە قۆناغی سێیەمی پزیشكیدا دەخوێندرێن. بەڵام بەهۆی ئەوەی كە من، خۆم نەخۆش بووم دەمویست منالەكان سەبارەت بە لەشی خۆیان شتی زیاتر بزانن. بۆ ئەوەی هیچ خولێك ببینم دەستم كرد بە دەرزی لێدانی كەسو كارو دۆستانو ژنو منالەكانیان.

لە ماوەی شەڕدا (شەڕی هەشتسالەی ئێرانو عێراق) هەموو كارەكانی چارەسەری ئەو كەسانەم ئەنجام دەدا كە بەهۆی شەڕەوە تووشی نەخۆشی هاتبوون، كەچی خۆم لە هەموو نەخۆشەكان نەخۆشتر بووم. هەر چۆنێك بێت وازم لە منالە نازیزو خۆشەویستەكانم هێناو رووم لە غەریبایەتی كردو داوام لە خوا كرد رزگارم بكات. بەیانی سێهەم رۆژ لە نەمسا كە لە خەو هەستام وازم لە جگەرە هێنا، زۆری نەبرد بەهۆی وازهێنان لە جگەرە دەستم كرد بە زۆرخواردنو بۆ جاری سێهەم گورچیلەم بەردی دروست كردەوە. ئەمجارەیان خۆم بەردەكەم فرێدا، بەڵام ئازاری قاچم شەوو رۆژی لێ تاڵ كردبووم. سەردانی پزیشكم كرد. وامدەزانی پزیشكە ئەورووپییەكان لە پزیشكە ئێرانییەكان باشترن. دەچوومە لای هەر پزیشكێك داوام لێدەكرد جیا لە خواردنی دەرمان پێشنیارێكی دیكەم بۆ بكەن. بەڵام بەرەبەرە خەریكبوو لە دەستەواژەی "گەڕام نەبوو، مەگەڕێ دەست ناكەوێ" تێدەگەیشتم.

بۆ ماوەی چەندین ساڵ وازم لە خواردنی گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەكان هێنا، بەڵام كێشم لە ٥٧ كیلۆوە گەیشتە ٧٦ كیلۆ. پێم وابوو ئەگەر بەرهەمە ئاژەڵییەكان نەخۆم ئیتر هەموو شتێك رێك دەبێتەوەو رۆماتیزمم نابێت. دوو جاری دی لە گورچیلەی چەپمدا بەرد دروست بوو كە هەر دوو جارەكەی بە وەرزشو (ئاو دەرمانی) بەردەكانم دانا. پاش

دوو ساڵ مانەوە لە نەمسا تووشی جۆرە حەساسییەتێك بووم. لە بەیانییەوە تا شەو ئەوەندە دەپژمیم کە بەردەوام ئاو بە لوتو چاوەکانمدا دەهاتەخوارو دەموچاوم خوروویەکی وایان تێکەوتبوو کە وەرزی کردبووم. پزیشکەکان دەیانوت ئەمە حەساسییەتێکە کە تا ئێستا لە دنیادا چارسەری بۆ نەدۆزراوەتەوە. قاچم هەر ئازاری هەبوو، ڕێ ڕۆشتنی لێ تاڵ کردبووم.

ماوەی دوو ساڵ لە نەمسا هاوکاری ئەنجومەنی بەساڵاچووان و کەم ئەندامانم کردو بینیم کە مرۆڤ لە کۆتایی تەمەندا تووشی چ کارەساتێك دەبێت. لەگەڵ ئەوەی کە ئەو کەسانە هەموو پێداویستییەکی دەرمانیو پزیشکیو خۆش ژیانیان لە بەردەستدا بوو، کەچی بۆ چوون بۆ سەرئاو ئاتاجی کەسانی دی بوون. بەڕاستی کاتێك کەسێك بۆ چوونە سەرئاو چاوەڕوانی یارمەتی کەسێك بێت دەستی بگرێت لەو کاتەدا دەبێ چ ئازارێك بکێشێت!؟

بەهەر حاڵ دوای حەساسییەت سەرەی هەناسە تەنگی (رەبوو) هات. ڕۆژێك لە ژوورەکەمدا هەستم کرد دەمرم. هەناسە کێشان بۆم ئەستەم بوو. ترسم لێ نیشتو سەردانی پزیشکم کرد. ئەو پەمپێکی دژی هەناسە تەنگی پێدام کە دەبوو بەردەوام بەکاری بێنم. پرسیارم لە خۆم دەکرد تاکەی دەتوانم بەم پەمپە بژیم؟ لە لایەك ئازاری قاچو لە لەو لاشەوە ئازاری گورچیلە. نەمدەتوانی هیچ بخۆم. ئازاری گەدەم برستی لێ بڕیبووم. دوانزە جار قاچمیان بە ئامێری تیشکی سەروی دەنگ مەساج دا. دەیانوت ڕەنگە جومگەکانی قاچت هەویان کردبێت، گەرچی هەوکردنو ڕۆماتیزم سەر بە یەك خێزانن. بەهەرحاڵ تەنها ماوەی چەند کاتژمێرێك کە کاریگەری تیشکەکە لە لەشمدا دەمایەوە باش بووم. پاش چەند کاتژمێرێك دیسان ئازارەکە دەستی پێدەکردەوە.

لە ئەورووپای پێشکەوتوودا کە هەموو شتێك بەزۆری دەست دەکەوت، منی چارەڕەش، یان ڕەنگە بەختەوەر، پاش هەشت ساڵ شەڕ نەمدەتوانی هیچ شتێك بخۆم. هیچ شتێك لای من تامی نەمابوو. شوێن چارسەری ئازاری دڵ کەوتم کە زۆر ئازاری دەدامو دەمێك بوو بە دەستییەوە دەمناڵاند. لە ڕێگەی چەندین کەرەستەی سەیرو سەمەرەو ناردنی بۆری بۆ نێو گەدەم، چەندین وێنەیان لێ هەلگرتەوەو دواجار وتیان، هیوام بە چاك بوونەوە نەبێت چونکە برینەکەی کۆنە. ناهەقیشیان نەبوو. ئاخر لە تەمەنی سێ ساڵانەوە گەدەم ئازاری هەبوو و حەبم خواردبوو. چەندین جار بۆ

ماوەیەکی درێژ پارێزم کردووەو تەنها گۆشتو نانم دەخواردو ئەویش نەک هیچ دەوری نەبوو بگرە خراپتریشی کردبووم. تا ئەوەی رۆژێک دۆستێکم (بەڕێز جەمشید ئیمان زادە) کە لە نەمسا ناسیاویم لەگەڵی پەیدا کردبوو، سەردانی کردم، کە منی لەو بارو دۆخەدا بینی پێی وتم: "واز لەو حەبو دەرمانانە بێنە، بۆ خاتری خوا چیتر حەب مەخۆ. من کتێبێکت پێدەڵێم کە دڵنیام بیخوێنیتەوە سوودی لێ دەبینیت." کتێبەکە لە نەمسا دەست نەدەکەوتو رامسپارد لە ئەڵمانیاوە بۆیان ناردم. هەر لەگەڵ خوێندنەوەی یەکەم لاپەڕەی هەرچی نووسەری کتێبەکە وتبووی بەقسەیم کرد. پاش سێ بۆ چوار رۆژ هەستم کرد باشترم، هەربۆیە لەسەری بەردەوام بووم.

کاتێک لە شەڕی ئەو هەموو نەخۆشی وئازارانە رزگارم بوو، بڕیارمدا کتێبەکە وەرگێڕم. دەمزانی کەسانێکی وەک من هەن کە نازانن چی بکەن تا سەرلەنوێ تەندروستیان بۆ بگەڕێتەوە. بەڵام پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت؛ ئەوەی بگەڕێت دەیدۆزێتەوە. من نەک هەر بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە لەشساغیم بۆ گەڕایەوە، بەڵکو لە رێگەی ئەو کتێبەوە دۆستایەتیم لە گەڵ کۆلیجی (Fit for Life)ی ئەڵمانیدا پەیدا کردو بە سوود وەرگرتن لە ئەزموونو توێژینەوەکانی ئەو پزیشکو پسپۆڕە باشانەی کە خۆیان وەک من نەخۆش بوونو هۆکاری نەخۆشی خۆیانو نەخۆشەکانیان دۆزیبۆوە، بۆ ماوەی پێنج ساڵ لەوێ وانەم خوێند.

ئێستا ئەم دیاری لەشساغییە پێشەکەش دەکەم بە ئێوەی ئازیز کە دەردەدارنو نازانن بۆچی واتان بەسەر هاتووە. زۆر راستگۆیانە پێتان دەڵێم، هەموو راسپاردەو ئامۆژگارییەکانی ئەم کتێبەم لەسەر خۆمو منداڵەکانمو ئەوانەی حەزیان لێی بووە، تاقی کردۆتەوە بۆ ئەوەی راستی یەک بە یەکیانم بۆ دەرکەوێت.

ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە مێژوویەکی دووردرێژی بە ملیۆنان ساڵەی هەیە کە فەرامۆش کراوە. بەهۆی ئەوەی کە من خۆم لە داوی نەخۆشییەکان رزگارم بوو، وەرگێڕانی ئەم کتێبە پێشکەش دەکەم بە ئێوەی هاوولاتی خۆشەویستم.

ئەم کتێبە تەنها هی یەک نووسەر نییە، بەڵکو ئەزموونو توێژینەوەکانی زۆرێک لەو پزیشکو پسپۆڕو زانایانەیە کە بە درێژایی چەندین ساڵەی بەربەرەکانی لەگەڵ سیستمی پزیشکی ئێستا، نۆرینگەکانیان لەدەست داو تەنانەت خرانە بەندیخانەوە، بەڵام ئەم بزوتنەوەیان بەزیندووی هێشتەوە، تا ئەوەی لە ساڵی ١٨٢٢دا، لە ئەمریکا لەژێر ناوی

"پاراستنی لەشساغیو ساخلەمی سروشتی" (Hygienie Natural)دا حاڵەتێکی فەرمی بەخۆیەوە گرت، لە ئەڵمانیاو فەرەنسادا پەرەی سەندو منیش یەکێك لە خوێندکارانی ئەم کۆلێجە ئەڵمانییە بووم.

ئەوەی لەم کتێبەدا دەخوێنیتەوە، ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەیە کە من لەسەر لەشی خۆم کردوومە. تەنانەت بۆ ماوەی ساڵێك یەك دڵۆپ ئاویشم نەخواردەوە. بۆ هیچ پزیشکێك جێی بڕوا نییە کەسێك کە نەخۆشی گورچیلەی هەبووەو گورچیلەکەشی بەهۆی دووجار نەشتەرگەرییەوە بچووك بووبێتەوە، ئاو نەخواتەوە. ئێستا ئەوا ماوەی چوار ساڵە هەموو رۆژێك بەیانیان پەرداخێك ئاوی دڵۆپێنراو دەخۆمەوە کە کەمێك گوشراوی لیمۆی تازی تێدەکەم، بەدرێژایی رۆژ تەنها ئەو پەرداخە ئاوە دەخۆمەوە. ئەمەش بۆ هیچ پزیشکێکی ئاسایی جێی بڕوا نییە، چونکە ئەم بەڕێزانە لەو باوەڕەدان ئەگەر کەسێك ئاوی دڵۆپێنراو بخواتەوە، خانەکانی لێك هەڵدەوەشێن و لە ماوەیەکی کەمدا دەمرێت. بەڵام پزیشکانێکیش هەن کە خۆیان بۆ ماوەی چل ساڵە تەنها ئاوی دڵۆپێنراو دەخۆنەوە.

من دەمهەویست لەشساغیم بۆ بگەڕێتەوە. شێرپەنجەم لەگەڵدابوو، هەر بۆیە پێموابوو وەك باوکم لە تەمەنی لاویدا دەمرم. هەر بۆیە هەر پێشنیارێکیان بکردبایە بەگوێم دەکردن. هەر بۆیە تا لێواری مردن چووم و ئێستا رازی لەشساغی خۆمتان بۆ دەگێڕمەوە. من پارەیەکی زۆرم خەرج کرد تا تێگەیشتم لەشساغی یانی چی. بۆ پەیدا کردنی هەر دۆلارێك کارم کرد؛ دایك و باوکێکیشم نەبوو کە میراتێکیان بۆ جێ هێشتبێتم. هیوادارم بتوانم پارەی چاپی ئەم کتێبە دابین بکەم و لەوەش گرنگتر، لەم کۆچەمدا دیارییەکم بۆ ئێوەی هاووڵاتیانی ئازیز پێبێت، دیاری شوانان ئاڵە کۆکە.

## چەند روونکردنەوەیەك

لەهەر شوێنێکی ئەم کتێبەدا باسی ئاو کرابێت، مەبەست ئاوی دلۆپێنراوە.

دەزانم ئەم وەرگێڕانە لە رووی رێزمانییەوە هەڵەی زۆرە، بەڵام تا ئەو شوێنەی بوار هەبووبێت بە سوود وەرگرتن لە سەرچاوە زانستیەکان، بابەتە زانستییەکانم راست وەرگێڕاوە. من پسپۆڕی بواری خۆراكو تەندروستیمو چاوەڕوانی یارمەتیو رێنوێنیو رەخنەکانی ئێوەم.

ماشاڵلا فەرخوندە

**چۆن لە شەڕی نەخۆشیەکانی وەك رۆماتیزم، هەوکردنی جومگەکان، قۆڵۆن، بەردی گورچیلە، پرۆستات، وەرینی قژ، برینی گەدە، وشکبوونی جومگەکان، حەساسیەت، تەنگە نەفەسی(رەبوو)، هەڵامەتی بەردەوام، ئەعصاب گرژیو شێرپەنجە رزگارم بوو.**

هوکاری هەموو ئازارو نەخۆشیەکان لەم دنیایەدا تەنها یەك شتەو ئەویش ئەوەیە کە ئێمەی مرۆڤ وازمان لە زیندەخۆری هێناوە. ئێمە لە رەوتی فراژۆبوون(گەشەکردن)ی خۆماندا بەر لە دۆزینەوەی ئاگر، وەك هەموو گیانلەبەرانی دی زیندەخۆر بووین، بەڵام ئێستا مرۆڤ تەنها گیانلەبەرێکە کە خۆراکەکەی دەکوڵێنێتو پاش قوناغی شیرەخۆرەیی (کە خواردنی تەنها شیری دایکە) شیری گیانلەبەرانی دی دەخواتەوەو تەنها مرۆڤیشە کە دەرمانی کیمیایی بەکاردەهێنێت.

بەڵێ، تەنها مرۆڤو ئاژەڵە ماڵییە داماوەکان دەرمان دەخۆن، چونکە تەنها ئەوانن کە ناسروشتیانە دەژین. ئەمە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکانە. کەواتە ئەگەر کەسێك خوازیاری ئەوەیە لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە ئەوا پێویستە رووبکاتەوە سروشتو خۆراکی سروشتی بخوات، ئەو کارەی کە مرۆڤە سەرەتاییەکان دەیانکرد، دیارە ئەگەر لە پزیشكو دەرمانو چارەسەرییە جۆراوجۆرە بێ سوودەکان بە ئامرازە پزیشکییە مۆدێرنەکان بێهیوابوون!

ئەگەر تۆی مرۆڤ ئامۆژگاری وەردەگری، دەتوانی لە ئەزموونی هاوڕەگەزەکانت سوود وەرگری؛ ئەم قسانە لە منەوە (کە پێشتر خۆم بە ئەلبۆمی نەخۆشییەکان دەزانی) ببیستەو بگەڕێرەوە بۆ بنەڕەتو سروشتی خۆت. ئەو کات دەبینی کە هەموو نەخۆشییەکانت، هەر لە سەرئێشەوە بگرە تا فشاری خوێنو کێشی زیادەو شەقیقەو

هەلامەتو کلسترۆڵ، هێچیان نامێننو تۆ خۆت وەها بەهێزو لەشساغ هەست پێدەکەی کە هیچ کات بەخۆتەوە نبینیوە. ئەمە پاداشتێکە کە سروشتی خواکرد پێتی دەبەخشێت.

ئەو شتەی کە هەر لە سەرەتای لاوییەوە ناچاری کردم بیر لە تەندروستی بکەمەوە، فشاری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بوو کە هەموو لەشیان تەنیبوومەوە. ئەوا بۆ چل ساڵ دەچێت کە زیندەخۆرمو ئێستا لە ڕێگەی ئەم کتێبەوە ئەزموونەکانی زیندەخۆری خۆم دەخەمە بەردەستی ئێوەی خوێنەر.

هیلموت واندماکێر

تاکە هۆکاری هەموو سستیو لاوازییە جەستەییو رۆحیو دەروونییەکانی ئێمە، لێکهەڵوەشاندنو لەنێوبردنی ماددە زیندووە ژین بەخشەکانن کە لەشساغی ئێمە دەستەبەر دەکەن.

ئێمە بەهۆی ئاگرەوە تایبەتمەندییە کیمیاییەکانی خواردنەکان دەگۆڕینو دەیانکەین بە ژەهر بۆ لەشی خۆمان کە ناتوانێت هیچ سوودێکیان لێ وەرگرێت. ئەو هۆکارانەی دی کە رۆڵی کاریگەریان لە تەندروستی ئێمەدا هەیە بریتین لە: هەوای تازە، هەتاو، ئاوی خاوێن، پشوودانو چالاکی بەردەوام.

خوارنی بە ئاگر دروستکراو لەش ژەهراوی دەکات. کاتێک تۆ تەندروست دەبیت کە ژەهرەکان لە لەشت بکەیتە دەر.

بێ ئەوەی برسییەتی بکێشی، کێشی زیادەت نامێنێت. نیگەرانی دابینکردنی کالوری پێویست بۆ لەشت مەبە.

تەنها شیرخۆرەکان دەتوانن شیر هەرس بکەن. گەورەکان لە تەمەنی سێ ساڵی بەدواوە ئەو ئەنزیمە لەدەست دەدەن کە بۆ هەرسکردنی شیر پێویستە.

نانو دانەوێڵەکان خڵتە هێنەرنو دەبنە هۆی گیرانی ڕێڕەوەکانو تووش بوون بە زۆرێک لە نەخۆشییەکان.

شیرینییەکانو هەموو ئەو ماددە کانزاییانەی شەکریان تێدایە، زیانبەخشنو نەخۆشییان پێوەیە.

خواردنی دەنکەکان (گەنمو برنجو دانەوێڵەکانو...) فشار دەخەنە سەر

ئەندامەکانی ناوەوە، بەتایبەت پرۆستات.

هەنگوین لە شەکر باشتر نییە[1]. نەخۆشییەکانی دڵ بەهۆی ترشانی ماددە نیشاستەییەکانەوە دروست دەبن.

هۆقنەکردن باشترە لە بەکارهێنانی دەرمانەکانی سکچوون.

خواردنی ئەو خواردنانەی کە نشاستەیان تێدایە لە لەشدا کحول دروست دەکەن و ئەو کەسانەی نیشاستە دەخۆن، حاڵەتێکی نیوە سەرخۆشیان هەیە.

خواردنی میوەی تازەو هەرسکردیان هونەرە. ئەوان باشترین دەرمانن بۆ تەندروستی ئێمەو چەوری و فشاری خوێن دەگەڕێننەوە دۆخی سروشتی.

تێکەڵاو کردنی دروستی میوەکان زۆر گرنگە. ئەوان هەمیشەی دۆخێکی تفتی لە لەشدا دروست دەکەن. دەبێ بە سکی بەتاڵ میوە بخورێت.

لەم رۆژگارەدا لە سەدا نەوەدونۆی (٩٩٪) خواردنەکان ماوەن و ئەو بڕە کەمەشی کە تازەن لەنێو مەنجەڵدا دەفەوتێن.

خواردنی لێندراو ریخۆڵەکان سست دەکەن و بە خۆراکە زیندووە سروشتییەکان سەرلەنوێ چالاک دەبێتەوە. هێلانەی مردن لەنێو ریخۆڵەدایە. گیرانی دەمارەکان و رەق بوونی ئەندامەکان بەهۆی بەکارهێنانی ماددە کانزاییە ناسروشتییەکانەوەیە.

بەڕۆژوو بوون، نەشتەرگەری بێ چەقۆیە.

ئێمە پێویستمان بە ترشییە ئەمینییەکانە، نەك پرۆتینی ئاژەڵی. ئەوە بەکارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵییە کە تووشی دەردو ئازارو ناڵینمان دەکات.

---

[1] - هەموو زیندەخۆرەکان لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا نین. هەندێکیان هەنگوین بە ماددەیەکی خۆراکی سروشتی و بەسوود دەزانن و هەموو ئایینەکانیش هەنگوین وەك خۆراکێکی شیفا بەخش بە ئێمە دەناسێنن. (وەرگێڕی کوردی)

## پێشەکییەك لە دکتۆر فریتس باخێر

یەکەم چاپی کتێبی "ئەگەر دەتهەوێ تەندروست بیت، واز لە مەنجەڵ بێنە"، لە نووسینی هیلموت واند ماکر، هەر دوای بڵاو بوونەوەی وەها خێرا لە بازاردا نەما کە وایکرد چاپی نوێ بکرێتەوە. واندماکێر پزیشك نییە، بەڵکو بازرگانێکە کە وەك سەرباز لە شەڕی جیهانی دووەمدا بەشداری کردو بە قورسی بریندار بوو. ناوبراو چەندین شێوازی جۆراوجۆری لەسەر لەشی خۆی تاقی کردۆتەوەو زانیارییەکی زۆری دەربارەی زانستی تەندروستی، چ لە کولتووری ئەمریکی‌و چ لە کولتووری ئەڵمانیدا کە کولتووری خۆیەتی، بەدەست هێناوە کە من وێنەیەم نەبینیوە. کتێبەکەی وەك بۆمب لە ئەڵمانیادا دەنگی دایەوەو وەك بەرهەمێکی نەمر لە بواری خۆراکدا تۆمار کرا. ئەو چاوی ئەو کەسانەی روون کردەوە کە دەربارەی خۆراك‌و تەندروستی پرسیاریان هەبوو، من ئەو کتێبەم وەك دیاری کریسمس وەرگرت‌و بێ زێدەڕۆیی دەتوانم بڵێم، وەرچەرخانی لە ژیانمدا دروست کرد.

بابەتی ئەم کتێبە شتێك بوو کە من نیوەی تەمەنی خۆم بەشوێنیدا عەوداڵ بووم کە ئەویش رەمزو رازەکانی تەندروستی بوو.ساڵی ۱۹۵۱، بۆ یەکەم جار لە بنکەی تەندروستی چاوم بە واندماکێر کەوت. ئەو کاتە ئەویش وەك من رەچاوی شێوازی خۆراکی دکتۆر ڤائیرلەندی دەکرد (ماکرۆبیۆتیك)و بۆ ماوەیەکی زۆریش لەسەر ئەو شێوازە بەردەوام بوو. بەڵام دوایی بۆی دەرکەوت کە ئەو شێوازە خۆراکییە بەتەواوی راست نییە. شێوازی ڤائیرلەند زۆرتر دانەوێڵەی کوڵاوو بەرهەمە شیرەمەنییەکانی لەخۆ دەگرت، کە ئەمانەش خۆراکی سروشتی مرۆڤ نین. بە پێچەوانەوە، لە شێوازی خۆراکی روەکخۆریدا کە شیرو بەرهەمەکانی ناخۆن، نەخۆشییەکان زوتر چارەسەر دەبوون. هەر چونێك بێت ئەو شێوازە هەنگاوێك لەپێشتر بوو، بەڵام هەرگیز نەیدەتوانی نەخۆشییە ترسناکەکانی مرۆڤ چارەسەر بکات.

یاسای سروشت رێککەوتن‌و بەرژەوەندی ناناسێت. وەك گۆتە دەڵێ، "هەر کەس دەیهەوێت لە شەڕی نەخۆشی رزگاری ببێت، پێویستە هەنگاوێك لە پێشیەوە بێت." ئێستا پرسیارەکە ئەوەیە کە چۆن؟ بە خواردنی ئەو خواردنانەی کە بەدیهێنەر بۆی دیاری کردووین. بە ئاسانی ئەو خواردنانە دەناسرێنەوە. پێویستە لە کتێبە پیرۆزە ئاسمانییەکان ورد ببینەوە.

ئەوەی کە بەدیهێنەر وەك خواردن بۆ ئێمەی دیاریو پێشنیار کردووە، میوە بەهەشتییەکانن؛ بەڵێ، تەنیاو تەنیا ئەو میوە ناوکدارانەی کە لە ژێر تیشکی خۆردا پێدەگەن، نەك ئەوانەی کە لەسەر زەوی پێس بوو و ژەهراوی دەڕوێن. ئەم یاسایە تا ئەمڕۆ نەگۆڕاوە، هەر وەك ئەوەی کە پێکهاتەی لەشی مرۆڤیش نەگۆڕاوە. ئەمڕۆ ئاگر، مەنجەڵ، تاوە، فڕن، تەباخی ئەخیر مۆدێل، لە پێشوو زیاتر مرۆڤ بەرەو بەکارهێنانی خواردنە مردووەکان پەلکێش دەکەن، بەتایبەت گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکانو ئەو خواردنانەی پێشتر لە لایەن کارخانە بەناو خۆراکسازییەکان (کە جیا لە نەخۆشی هیچ دیارییەکی دیکەیان بۆ مرۆڤ پێ نییە) بەرهەم هێنراون.

کاتێك مرۆڤ دووبارە روو بکاتەوە خۆراکی باوباپیرانی، سەرلەنوێ لەشساغی بۆ دەگەڕێتەوەو نەخۆشییەکان نامێنن. زانستی پزیشکی ئەمڕۆ کە تەنها دەتوانێت بە یارمەتی دەرمانە کیمیاییەکان نیشانەکانی نەخۆشییەکان بسڕێتەوە، هەرگیز ناتوانێت هۆکارەکەی لەنێو بەرێت. هەر لەبەر ئەم هۆیە هەرگیز بە ئامانج ناگات. پێویستە هەموو کەس لەم بابەتە بەئاگا بێت. هەمیشە پزیشکانێکی وەك هیپۆکراتو واندماکێر هەبوون کە هەوڵیانداوە مرۆڤ بەرەو خۆراکە سروشتییەکانی بگێڕنەوە، بەڵام لەم کارەدا زۆر سەرکەوتوو نەبوون، چونکە دژایەتی پزیشکەکان لە لایەكو کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی خۆراكو پڕوپاگەندەی میدیا گشتییەکان لە لایەکی دییەوە چەندین کۆسپو تەگەرەیان لەسەر رێگای ئاگایی مرۆڤ دروست کردووە تا ئەو لە بنەچەکەی جیا بکەنەوە. کاتێك سەرکەوتن مەیسەر دەبێت کە پزیشکەکان تێبەگەن خۆشیان نەخۆشنو زۆربەشیان ئیدمانن.

لەم نێوەدا وەزارەتی تەندروستیش ئەرکی سەرشانییەتی بەمانای راستەقینە رۆڵی خۆی ببینێت. مخابن لە زانکۆکانیشدا شتێك دەربارەی خۆراك ناخوێندرێت. لەوێ تەنها رێگەی چارەسەر کردن بەسوود وەرگرتن لە زانستی فیزیكو کیمیا فێر دەکرێتو پزیشکەکان لەکاتی پشکنینی نەخۆشەکانیاندا وریان تا سەبارەت بە خورادن هیچ لە دەمیان نەیاتە دەر، تا نەکا نەخۆشەکانیان لەدەست بدەن. من هاوڕای واندماکرمو لە سەداسەد بۆچوونەکانی بە راست دەزانم، چونکە هەموویانم لەسەر لەشی نەوەدو یەك ساڵەی خۆم تاقی کردۆتەوە. بە سەدان نەخۆشی من بەڵگەی ئەم قسەی منن. پێویستە راستییەکان بوترێن، تەنانەت ئەگەر بە زیانی هەندێکیش تەواو ببێت. پێویستە

هەمووان راستییەکان بزانن. ئەو راستیانە لە کتێبەکەی "هێلموت"دا باس کراون. من وەك پزیشكو یارو یاوەری مرۆڤەکان ئەم قسەیە دەکەمو بە ئەرکی سەرشانی خۆشمی دەزانم کە ئەم کتێبە بڵاو بکەمەوەو بە هەمووانی بگەیەنم، چونکە ئەم کتێبە زۆر راستی لەخۆ گرتووە. بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە بە شوێن لەشساغی راستەقینەوەن یان دەیانهەوێت لە شەڕی نەخۆشییەکان رزگاریان ببێت پێشنیارم ئەوەیە کە، ئەم کتێبە بخوێننەوە.

دکتۆر فریتس باخێر

## پێشەکی

دەکرێت بەرهەمی زیاتر لە چل ساڵ هەوڵ و لێکۆڵینەوەو خوێندنەوە دەربارەی خۆراکو تەندروستی لە دوو رستەدا کورت بکرێتەوە:

١- هۆکاری هەموو نەخۆشییەکان تەنها یەك شتە: ژەهراوی بوونی لەش.

٢- بۆ گەڕانەوەی لەشساغیش تەنها یەك رێگا هەیە: خاوێن کردنەوەی لەش لە ژەهراوی بوون.

### بابەتەکە بەو سادەییە

تۆ خۆت بە خواردنی لێندراوەکان، دەرمانە کیمیاییەکان، مادده وروژێنەرەکان، مادده سەرخۆشو نەشەکەرەکان کە لە لەشدا حاڵەتی ترشی دروست دەکەن، لەشت ژەهراوی دەکەی.

رزگار بوون لە ژەهراوی بوونی لەش تەنها لە رێگەی خواردنی خۆراکە زیندوو یان تفتەکانەوە کە لە میوەکانو رووەکە خۆراکییەکاندا هەیە، مسۆگەر دەبێت؟

لەم نێوەدا ئەوە تەنها لەشی خۆتە کە (لە رێگەی سونەتە خوداییەکانەوە) خۆی شیفا دەدات. لە دەرەوەی لەشت هیچ دەرمانێك نییە بتوانێت چارەسەر بێت. هەمووان گەڕانو هێشتاش دەگەڕێن، بەڵام هیچیان گیر ناکەوێت، چونکە هەر لە سەرتاوە رێی هەڵەیان گرتۆتەبەر.

### تەنها یەك بەدیهێنەر، یەك گەردوون، یەك سروشتو یەك یاسای سروشتی هەیە

بە پێی ئەم یاسا سروشتییە، بنەمای خۆراك بۆمرۆڤو بۆ ئاژەڵ وەك یەکە. تۆش دەبێت ئەو خۆراکە سروشتییە زیندووانە بخۆیت کە بۆ تۆ بەدیهێنراون. نزیکەی ٧٠,٠٠٠ ئاژەڵی درندە رەچاوی ئەم یاسایە دەکەن. تەنها مرۆڤە کە خۆراکی لێندراوو شیر دەخوات! هەر ئەویشە کە دەرمانی کیمیایی بەکار دەهێنێت کە تەندروستی دەخاتە مەترسییەوە. دوورکەوتنەوە لە سروشت ئەنجامەکەی نەخۆشییە، جا هەر ناوێکی لێدەنێن، لێی بنێن. مرۆڤ چەندین ملیۆن ساڵ لە مێژووی فراژۆبوونی (گەشەکردنی) خۆی بەو خۆراکە سروشتیانە بردۆتە سەر کە لەشی لەگەڵ پێکهاتەکانیدا سازگارە. بەڵام لەگەڵ ئەوەی کە دەمێك ساڵە مرۆڤ خواردنی بەئاگر دروستکراوو مردوو دەخوات،

هێشتا بیچم‌و فۆرمی لەش‌و ئەندامەکانی نەگۆڕاوە. مادده خۆراکییەکان بەهۆی تینی ئاگرەوە خەسڵەتە بەراییەکانی خۆیان لە دەست دەدەن‌و کە مرۆڤیش بەکاری دەهێنێت دەبێتە هۆی لێهەڵوەشانی ئەندامەکان‌و سەرهەڵدانی نەخۆشییەکان. ئەگەر دەخوازی لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوەو بە لەشساغی بمێنیتەوە، بگەڕێرەوە بۆ خۆراکە لەمێژینەو سەرەکییەکەی خۆت. ئەمە تەنها ڕێگای ڕزگاربوونەو تەنها خۆشتی کە دەبێت بڕیار بدەی. دوای ئەوەی چەند ڕۆژێك بەڕۆژوو بوویت‌و ژەهرەکانت لە لەشت کردە دەرەوە، خواردنە تازەو زیندوو، بۆن خۆش‌و ڕەنگ جوان‌و بەتام بخۆ. بە ڕەچاوکردنی ئەو ڕاسپاردانەی سەرەوە، لە سەدا نەوەدی وزەی ژین بەخش‌و توانای دەماری(عصبی)و وزەی پێویست بۆ لەشساغی دابین دەبێت. هەڵمژینی هەوای پاك، تیشکی خۆر، ئاوی خاوێن، جووڵەی لەش، پشوودان‌و خەوی پێویستیش لە هۆکارە گرنگ‌و پێویستەکانن.

دڵەڕاوکێ تا ڕادەیکی کەم، سروشتییەو ناتوانرێت خۆی لێ لابدرێت، بەڵام ئەگەر لە ڕادەبەدەر بێت زیان بەخش‌و نەخۆشی هێنەرە.

بۆچی ئێمەی مرۆڤ ڕەچاوی ئەم یاسایانە ناکەین؟ بەهۆی خووە نالەبارەکان‌و ئیرادەی لاوازە.

کاتی ئەوە هاتووە بەرگری لە یاسای سروشت بکەین، نەك بەرگری لە شێوەی ئەم ژیانە ناشرین‌و نالەبارەی ئێستا بکەین. چیرۆکی نەخۆشی ئایدز لە سەردەمی ئێستادا چەند بەژان‌و بەسۆیە! دکتۆرە بەڕێزەکان بەکتریاکان بە دوژمنی ئێمە دەزانن‌و لەو بڕوایەدان کە لە دژیان بجەنگین، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئەوان(بەکتریاکان) دۆستمانن، چونکە ئەو زبڵ‌و خاشاکە دەخۆن کە لە دوای هەرسکردنی خواردنەکان لە لەشدا دەمێننەوە. ئەگەر ئەوان نەبن، مرۆڤ تەمەنی زۆر کورت دەبێت. لە نەخۆشی ئایدزیشدا ئەوە ڤایرۆسەکان نیین کە نەخۆشییەکە دەگوازنەوەو دەبنە هۆی هەوکردن، بەڵکو هۆکارەکە بوارو ژینگەیەکی لەبارە کە ئێمە بەهۆی خواردنی تلّپە(خۆراکە مردووەکان)و مادده ورووژێنەرەکانی وەك: خوێ، بەهارات، قاوە، چا، کاکاو، چکلێت، ئەلکۆل، جگەرەو ئەو دەرمانانەی کە لە ژمارە نایەن، دەیڕەخسێنین. بەڵێ، هەر چەشنە گەشە کردنێك زەمینەو هەلومەرجێکی پێویستەو بەکتریاش بۆ گەشە کردن پێویستی بە خۆراکە. من لەو باوەڕەدام کە زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی ئایدز بوون، بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی وەك: ئەزیدۆتمیدین AZT زوتر دەمرن، نەك بەهۆی

بـوونی ڤایرۆسـەوە. ئێمـە بـە هـۆی خـواردنی دەرمانـە کیمیاییەکانـەوە زیـاتر خۆمـان ژەهراوی دەکەین و دەکوژین. لە باتی ئەوەی شێوازی هەڵەی ژیانامـان بگـۆڕین، پـەنا بـۆ دەرمـان خـواردن دەبـەین. ڕوەکناسـێکی نـاوداری وەك فـرانس کراوتـرۆمن لـە کتێبـە نوێکەیـدا بـەناوی "ڕوەکـە شـیفا بەخشـەکان"دا دەڵێ: "زیـاتر لـە ٦٠٪ نەخۆشـییەکان بەهۆی خواردنی دەرمانەکان و کوتانەکانەوە دروست دەبن."

حـەکیمێکی زانـا دەربـارەی شـێوازی هەڵـەی خـوارنی ئێمـەوە دەڵێ: "ئەمـە خـۆ هەڵخەڵەتاندنـە کـە مـرۆڤ لـە پێنـاو چێژوەرگرتنێکی کاتی و تێپـەڕدا، داهاتووی خـۆی بفەوتێنێت."

گەورەترین چارەرەشی ئێمە ئەوەیە کە کەم تا زۆر هـەموو خواردنەکانمان خـۆراکی مردوون. هەر ئەوەندە بەسە کە دەچیتە سوپەرمارکێت و لـە خواردنـەکان ورد ببیتـەوە. چەنێك خـۆراکی لـە قوتـو نـراو دەبینـی؟ بەشـێوەیەکی وەهـا جوان و پـڕ زەرق و بـرق و هەڵخەڵەتێنەرانـە رازێنراونـەوە کـە گـەورە و بچووك هـان دەدەن. ئـەو هـەموو خۆراکـە دەستکردەی کۆمپانیاکانی خۆراك دەبینی کە مـاددەی پارێزەری کیمیاییـان تێدایـە؟ لـەم رۆژگـارەدا تەنانـەت شـیر و هـەموو بەرهەمەکانیشـی لـە ڕێگـەی هەنـدی کـرداری وەك: ئیسـتریلیزە کـردن، پاسـتۆریزە کـردن و هێمۆژنـە کردنـەوە، بوونەتـە خـۆراکی مـردوو و ژەهراویکـەر. لـە هـەموویان خـراپتر شـیرە کـە هـەمووان، بـێ ئـەوەی بـیری لێبکەنـەوە، دەیکڕن و دەیخۆنەوە. لەم سوپەرمارکێتانەدا سووچێکی بچووك تەرخان کراوە بـۆ میـوە و سەوزەی تازە کە ئەوانیش بە هۆی هەندێك دەستکاری کردنـی وەك بـەکارهێنانی پـەینی کیمیـایی و دەرمـانی دژە نەخۆشـی، تـەواو بـە سروشـتی نەماونەتـەوە. یەکـەمجار زەوی نەخۆش دەکەوێت، پاشان ڕووەکەکان و دارستانەکان، ئەوجا ئاژەڵ و مرۆڤ. تاوانی خۆمانە کـە ئـەم هـەموو شـتە گـەنیو ژەهـراوی کەرانـە دەخـۆین. فرۆشـیارەکان هەرچەشـنە خاشاکێکمان وەك خواردن پێدەفرۆشن، ئاخر ئەوان تەنها مەبەستیان پارە پەیدا کردنـە. ئێمـەش هـیچ زانیارییـەکمان لەمـەڕ خـۆراك و مـاددە خۆراکییـەکان نییـە و هـەر لـە بنەڕەتـەوە تـا تووشـی دەردو ئـازار نـەبین بـیر لـە تەندروسـتی و خـۆراك ناکەینـەوە. فرۆشیارەکان کەڵکی خراپ لەم بێئاگاییەی ئێمە وەردەگرن و خۆیان دەوڵەمەنـد دەکـەن. ئەوە ئێمەین کە دەبێ داوای ئەو میوەو سەوزانە بکەین کە بەشێوەی سروشـتی بەرهـەم هێنراون. ئێمە هـەموومان نـەخۆش و دیـل و خووگرتـوو بـە خـۆراکی مەنجەڵ و ئـاگرین.

هەرچێت بەردەست کەوت، شۆڕبکەیەوە ناو مەنجەڵ! چی لێ دروست دەبێت، روون نییەو تەنها بە خوێو بەهارات تامو چێژ پەیدا دەکات. کەڵکی خراپ وەرگرتن سەرەتا لە گەدەوە دەست پێدەکات. بەڵام باش ئەوە بزانە ئەگەر باشترین ماددەی خۆراکی سروشتیش بکڕیت تا ئەوکاتەی لەسەر ئاگر بیانکوڵێنیت، هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێت. بەهەند وەرنەگرتنی یاساکانی سروشت سزای بەدواوەیەو سزاکەش نەخۆش کەوتنە. پەنجا - شەست ساڵ پێش ئێستا هیچ جەشنە خواردنێکی ئامادەکراوو لە قوتو نرا لە سەر رەفەی سۆپەرمارکێتەکان نەبوو. من خۆم لەنێو دەستفرۆشو بەقاڵەکاندا گەورە بوومو زۆربەی رۆژانی پشوو شتم دەفرۆشت. هەر بۆیە دەتوانم لەو بارەوە داوەری بکەم. لەم رۆژگارەدا هەمووومان بەهۆی خواردنی خۆراکە مردووەکانەوە، هەریەک لە ئێمە بەشێوەیەکی ئاشکراو روون بەد خۆراکیمان پێوە دیارە کە ئەنجامەکەشی نەخۆش کەوتنە. باشترین خۆراکی خانەکانی لەش تەنها ئەنزیمە زیندووەکان. بە هەزاران ئەنزیم لەنێو خۆراکە زیندووەکاندا هەن کە دەبنە هۆی ئەوەی خانەکان ساغو چوست چالاك بن. تەنها بەهۆی ئەم ئەنزیمە زیندووانەوەیە کە هێزو توانا جەستەییو رۆحییەکان بەرهەم دێن، چونکە بێ ئەوەی سیستمی هەرسکردن تووشی هیچ ئازارو ناراحەتییەك بکەن پێویستییەکانی لەش دابین دەکەن. خۆراکی تازەو زیندوو هەموو ئەو ئەنزیمانە دەستەبەر دەکات کە لەش بۆ هەرسکردنی خواردنەکان پێویستی پێیانە. ئەو پرۆپاگەندە زۆرو زەوەندانەی کە رۆژانە بڵاو دەکرێنەوە، مێشکی ئێمەیان بەلاڕێدا بردووە.

ئەو شتە خۆشانەی دەکرێنە نێو قوتووەکانەوە تەنها هەستی چەشتن دەورووژێنن، بەڵام پیشەسازی بە ناو خۆراك هیچ بەلایەوە گرنگ نییە کە ئەم شتانە تەندروستی ئێمە بەرەو کوێ دەبەن. ئەوانەی لەم پیشەسازییەدا بەشدارن تەنها بیر لە پارە دەکەنەوەو خۆشیان نەخۆشی دەستی ئەم سیستمەن.

**تۆ خووەکانت دروست بکە، پاشان خووەکان تۆ دروست دەکەن!**

ئەگەر تۆ وەك بەکارهێنەرو کڕیار خۆت نەگۆڕیت، فرۆشیاریش خۆی ناگۆڕێت. بۆچی ئەو هیلاکییە بەر خۆی بداتو بەشوێن بەرهەمە سروشتییەکاندا بگەڕێت؟ ئەو سەردەمەی کە من سۆپەرمارکێتم هەبوو، هەوڵمدەدا رەفەی خواردنە ساغو سروشتییەکان زیاتر بکەم، بەڵام دیسان کەمم کردنەوە، چونکە تەنها ئەوانەی نەخۆشی شەکرمیان هەبوو خواردنەکانی نێو ئەو رەفانەیان دەکڕی. ئێمە لە ئەڵمانیا نزیکەی دوو ملیۆن نەخۆشی شەکرەمان هەیە! بۆ دەبێ هەموومان نەخۆش بین؟ بۆ گرنگی بە تەندروستی خۆت نادەی تا هەموو سۆپەرمارکێتەکان نیوەی شوێنو رەفەکانیان بە خۆراکی تازەو سروشتی پڕ بکەنەوە؟ بۆ متمانە بەو پرۆفیسۆرو پزیشکانە دەکەی کە خۆشیان نەخۆشو مودمینن؟ بۆ ئەو بوارە بە سروشت نادەی؟ بۆ خۆت دەسپێریتە چەقۆی نەشتەرگەرەکان؟ پرسیار لەسەر پرسیار. بەڵام تەنها تۆ دەتوانی وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەیتەوە. رەنگە قورس بێت بتوانی ژینگەی دەوروبەرت بگۆڕیت، بەڵام دەتوانی لە خۆتەوە دەست پێ بکەی. لانی کەم تۆ دەست پێ بکە، چونکە کتێبێکت لە بەردەستە کە بەرهەمی ساڵانێك لێکۆڵینەوەو تەمەنێك ئەزموونو تاقیکردنەوەیە. تۆ دەتوانی بۆ ئەوانی دی ببیتە سەرمەشق، نەك تەنها بە قسە بەڵکو لەکردەوەدا. من هەمیشە بەو کەسانەی کە نیگەرانی ئەوەن بۆچی ئەندامانی خێزانەکەیان نایانهەوێت خۆیان لە شەڕی ئەم ژیانە هەڵمیەو ئەم شێوازە خۆراکییە نەخۆشخەرە ڕزگاربکەن، دەڵێم: تۆ بەردەوامو خۆڕاگربە، تەندروستیو لەشساغی تۆ کار لەوانی دی دەکات.

ئەو خووە ناشیرینو هەڵانەی کە بە تاکە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکان دادەنرێن (بەتایبەت ئەوانەی کە پەیوەندیان بە خواردنەوە هەیە)، زۆر خۆڕاگرو فیرسچەمەنو درەنگ دەگۆڕێن. ئەو خووانە، باوانو باپیرانی منیان بە ئازارەکانیان پیر کردو شۆردو بەخاکی سپاردن؛ ئەوانە لەو خووانەن کە بە ئاسانی دەست لەسەری کەس هەڵناگرن. تەنها بە بوونی باوەڕو ئیرادەیەکی پتەو (کە ئەویش بەهۆی خۆراکی تەندروستەوە دروست دەبێت) دەتوانی بەسەریاندا زاڵ ببیت.

بەڵێ، بوونی باوەڕ لەم رێگایەدا گەورەترین پشتیوانتە؛ باوەڕی راستەقینە بە سروشتی خواکردو پاساکانی. کاتێك من لێرەدا باسی باوەڕ دەکەم، مەبەستم هەموو ئەو شتانەیە کە تۆ دەربارەی دینو ئیمان بیستوتە، هەروەها باوەڕبوون بە سیستمی

خۆراکی‌و شێوەی ژیان کردنتە. باوەڕی راستەقینە، لەگەڵ ئەم ژیانە سیاسییانەدا تێکەڵ مەکە. خۆ ئەم ژیانە، ژیانی مرۆیی نییە! بەهۆی رەچاو کردنی ژیانێکی سروشتیانە دەبینی سروشتیش پەیوەندییەکی سروشتیانە لەگەڵ تۆدا دەبەستێت. لەگەڵ سروشتدا بمێنەرەوەو سەیر بکەو بزانە بە کوێ دەگەیت! لەو شوێنەدا کە باسی دادپەروەری دێتەپێش، مرۆڤی ناهوشیار بەهۆی نەزانییەوە خواش بە نادادپەروەری تۆمەتبار دەکات، بەڵام خۆی ئەوەندە ریسواو سووك بووە کە ناتوانێ یان نایهەوێ تێبگات کە بۆ هەوەس‌و چێژی خۆی، نە بەزەیی بە گیانلەبەراندا دێتەوەو نە وازیش لە سروشت دێنێت.

مرۆڤی خۆپەرست، هەموو شتێکی لەپێناو خۆیدا لەنێو بردووەو کەچی باسی دادپەروەری خوا دەکات. ئەم مرۆڤە چەندە بێشەرمە! هەر کەسێك دەیهەوێت ئەو تەمەنەی ماوەیەتی بە تەندروستی‌و مرۆییانە بەسەربەرێت، پێویستە کێشەو گرفتەکانی هەنگاوە سەرتاییەکان قبوڵ بکات‌و تێیان پەڕێنێت. پاداشتەکەی لە سروشتەوە وەردەگرێتەوە کە ئەویش لەشساغی‌و مرۆڤانە ژیان‌و سات لەدوای سات هەڵزنان‌و باڵابوونی رۆحییە.

ئەوەی من لێرەدا بە ناوی خۆراك‌و تەندروستی بۆتانی باس دەکەم، بەرهەمی هەوڵ‌و لێکۆڵینەوە بەردەوامەکانی ئەو پزیشك‌و پرۆفیسۆرو زانا بیرمەندو دڵسۆزانەیە کە یان خۆیان نەخۆش بوون‌و لەم رێگایەوە هۆکاری نەخۆشییەکانیان دۆزیوەتەوە، یان ئەوەی کە بەهۆی ئازارو ناڵینی چاك نەبوونەوەی نەخۆشەکانیان لە رێگەی زانستی پزیشکی باوەوە ناچار بوون بیر بکەنەوەو لە ساڵی ١٨٢٢دا بۆ یەکەم جار لە ئەمریکا دەستیان بە تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوە کردووە.

ئەوانەی لە ئەمریکا بوون رەنگە ناوی گراهامیان بیستبێت. ناوبراو یەکەم کەس بوو کە شێوازی چارەسەری سروشتی، بێ بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی،و هەروەها شێوازی خۆراکی سروشتی بنیات نا، کە دیارە وەك شتێکی نوێ سەیر دەکرا، بەڵام لەبنەڕەتدا نوێ نەبوو، چونکە مرۆڤ پێش ئەوەی ئاگر بدۆزێتەوە، وەك گیانلەبەرانی دی خواردنەکەی خۆی بە زیندوویی(کاڵی) خواردووە. من نە پزیشکم‌و نە مامۆستاو نە پیرو موڕادی تۆم. مرۆیەکی پیرو بەساڵاچووم کە ساڵانێکی زۆر لەگەڵ ئازارو نەخۆشی‌و هەوکردن، چ لەو چوار ساڵەدا کە وەك ئەفسەر لە سۆڤێت بووم‌و چ دوای ئەو، لەگەڵ نەخۆشییە جۆراوجۆرەکاندا بەربەرەکانیم کردووە. من تەنها ئەزموونەکانم دەخەمە

بەردەستی تۆ. بازرگانیش نیم تا بە شوێن پارەوە بم. تەنها حەزدەکەم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە بەشوێن لەشساغیدا دەگەڕێن‌و ئامادەن فێر بن.

تۆ دەبینی کە چۆن باری تەندروستیت بەشێوەیەک دەگۆڕێت کە هەرگیز لەگەڵ هیچ شتێکدا نایگۆڕیتەوە. لە رووی رۆحی‌و دەروونییەوە دەچیتە دۆخێکەوە کە تا ئێستا بەخۆتەوە نەبینیوە. من بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئەزموونانە پارەی زۆرم خەرج کردووە، بەڵام تۆ بێ بەرامبەرو ئامادەو پوخت دێتە بەردەستت. هەموو بەدیهێنراوان هاوئاهەنگ لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریان بەشێوەیەکی دۆستانەو بەختەوەر دەژین. سروشت نەخشەی نەخۆشی دانەڕشتووە. ئەو دەیهەوێ تۆ هەمیشە لەشساغ‌و تەندرەست بیت. تەنها کاتێک کە تۆ رەچاوی یاساکانی نەکەیت‌و پشت گویان بخەیت، دەست لە ویستە هەڵەو نەخۆشخەرەکانت وەردەدات، چونکە دەیهەوێت رزگارت بکات، وەك دەبینی پاش هەر نەخۆشییەك چۆن سەرلەنوێ هەست بە ئاسوودەیی‌و خۆشی‌و نوێ بوونەوە دەکەیت.

بۆ گەیشتن بە لوتکەی تەندروستی، بەچەند نموونە لەو خواردنانە دەست پێدەکەم کە بوونەتە خۆراکی سەرەکی ئێمەی مرۆڤ. نان، ئەم خواردنی بەناو ساغ‌و تەنها رازێنەرەوەی سفرەی داماوەکان، لە راستیدا خواردنێکی مەترسیدارە کە بەهۆی هەویری بوون‌و چەسپەندە بوونییەوە، ناوی لەش دەمژێت‌و دەبێتە هۆی تووانیایەتی خانەکان‌و ناهاوسەنگی لە سیستمی شیتەڵ کردن‌و گۆڕینی ماددەکان‌و هەروەها بەهۆی ئەوەی کە بەکتریا مردووەکان لە خۆیدا رادەگرێت، لەش ژەهراوی دەکات.

رووەکی گەنم قەدێکی کورتی هەیەو رێژەیەکی زۆر لە ماددەکانی زەوی لە خۆیدا هەڵدەگرێت‌و هەر ئەم ماددانە بەهۆی بەرکەوتنی راستەوخۆیان لەگەڵ زەوییدا، لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوە کە دەبێتە هۆی کلۆرو سست بوونی ئێسکەکان‌و ددانەکان‌و زوو پیربوون. ئەو ترشییەی کە بەهۆی خواردنی نان‌و دانەوێڵەکانەوە دروست دەبێت، بەنرخترین پێکهاتەکانی ئێسك، واتە کالسیۆم رادەکێشێت، لە حاڵێکدا کە خۆیان هیچ کالسیۆمێکیان تێدا نییەو مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکانی وەك رۆماتیزمەو هەوکردنی جومگەکان‌و شێرپەنجەو...هتد دەکەن.

یان شیر لەبەرچاو بگرە کە زۆر درەنگ هەرس دەبێت. پرۆتینی چەوری شیر هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانی پێست‌و جۆرەها حەساسییەتە. کاتێك ئێمە شیری

گوێرەکەی بێ زمان دەدزین، دەبێ تاوانەکەشی بدەینەوە، چونکە تەنها ئێمە لەنێو هەموو بوونەوەراندا دانسقەین. ئایا تۆ مانگایەکت بینیوە کە پاش ئەوەی کە گەورە بوو شیری گوانەکانی دایکی بخوات تا خۆی تێر بکات؟ دەڵێی شیری مانگا کالسیۆمی زۆری هەیە کە بۆ ئیسکەکانمان پێویستمان پێیەتی؟ ئەی بۆچی خەڵکی ئەورووپاو ئەمریکا کە لە هەموو خەڵکی وڵاتانی دی شیری زیاتر دەخۆن ئەو هەمووە بەدەست نەخۆشییەکانی ئیسکەوە هەیە؟ چونکە مرۆڤ ناتوانێت کالسیۆم، ئەم ماددە رەق و توندەی کە لە پرۆتینی جەوری شیردا هەیە هەرس بکات، بەتایبەت شیرێك کە بەهۆی ئەو ماددە پارێزەرانەی تێکەڵی دەکرێت، وەك لە لاپەڕەکانی پێشوودا باسکرا، گۆڕاوە بۆ مادەیەکی مردووی مەترسیدار.

مرۆڤی شارستانی تەنها بوونەوەرێکە کە خۆراکەکەی بە ئاگر دروست دەکاتو لەنێوی دەباتو دوای شیری دایکی، شیری گیانلەبەرانی دی دەخواتو دەرمانە کیمیاییەکانو خواردنەوە ژەهراوییەکانی وەك قاوەو چاو کحول بەکاز دەهێنێتو سییەکانی بە جگەرە لەنێو دەبات. ئەوە تەنها تۆی کە بڕیار دەدەیت تا کوێ بە پلەکانی تەندروستیدا سەرکەوی. کاتێك بە ئامانج گەیشتووی کە دەمار(عصب)ەکانی چەشتنت بەهێز بووبێتنو چیدی ئەو خواردنە کوڵاوو مردووانەی بە خوێو بەهاراتو جەوری چێژیان پێدراوە، قبوڵ نەکەنو سێوێك بە هەموو خواردنە بە ئاگر دروستکراوەکان نەگۆڕنەوە! ئەگەر تۆ حەوسەڵەو باوەڕت هەبێت ئەو رۆژە بەچاو دەبینیو تەنها تۆش لێی سوودمەند دەبیت.

ئایا پێویستە تووشی قۆڵۆن ببیت؟ دەزانم ئێستا هێزو توانات هەیەو دەتوانی هەموو شتێك هەڵدەیتو قوتی بدەی، بەڵام زۆر ناخایەنێت کە تۆش وەك ئێمە تەمەنت دەچێتە سەرو نەخۆشو کەساسو داماوو سست دەبێت. تا گەنجی گوێز بە ددان دەشکێنی، بەڵام هەمیشە هەر بەو جۆرە نامێنێتەوە. بەر لەوەی درەنگ بێت دەست پێبکە. هەمیشە ئەوەت لەبەر چاو بێت کە سازانی یەك لەدوای یەك لەگەڵ خواستە نابەجێو ناڕەواکاندا، ئەنجامەکەی نەخۆشیو مەرگی ناوادەیە.

ئەو رێگا بەردەڵانەی کە پێت تێناوە، ئێستا تەخت بووە. هەر لە بنەڕەتەوە پێویست ناکات من شتێکی زیاتر بڵێم. هەر ئەم پێشەکییە بەسە. بە هەزاران سیستمی خۆراکیو رجیمی خواردن هەیە، هەزاران کتێب دەربارەی تەندروستی نووسراون، بەڵام

کامیان راستە؟ تۆ لەم جۆراوجۆری بابەتانەوە دەتوانی تێبگەی کە کەموکورپییەك لە ئارادایە. کامیان پێداگرانە پارێزگاری لە یاسای سروشتو شێوازی خۆراکی سروشتی دەکات؟ تۆ تەنها پێویستە تاقی بکەیتەوەو بزانی کێ لەسەر هەقە، ئەم بەناو زانایانە یان سروشت. گومان لەوەدا نییە کە تەنها یاسای سروشت راستو بەرهەقە.

دەزانم تۆش وەك من بە شوێن بەدەستهێنانی ئاگاییو زانیاری نوێوەی. هەر بەو هۆیەوە ئەمە دووهەم کتێبمە کە بۆ یارمەتیدانی تۆ بڵاوی دەکەمەوە. برێ لە قسەکانم توندو زبرن، بەڵام خۆت دەزانی کە ژیانیش قورسە.

هەمیشە هەوڵمداوە راستی بدۆزمەوە، هەرچەند برێ جار گران لە سەرم کەوتووە.ساڵی ١٨٨٠، دکتۆر ڤیترانۆ کتێبێکی بەناوی "تەواوترینو تەندروستترین خۆراك بۆ مرۆڤ" نووسی کە بووە هۆی ئەوەی هەندێك لە زانایان ئەو بە کۆنەپەرست ناو بەرن. تەنانەت سەد ساڵ پێش ئێستاش وتنی راستیان لێ قەدەغە کردبوو. لە کتێبەکەی ئەودا کە لە ئەمریکا خوێندومەتەوە، هەر رەچاوی ئەم یاساو بنەمایانە کراوە کە من لێرەدا باسیان دەکەم. دواتر دکتۆر نادێر هۆڵت ئەم کتێبەی وەرگێڕایە سەر زمانی ئەڵمانی.

ئایا کەس هیچی لێوە فێربوو؟ نا. مرۆڤ زیاترو توندتر بە مەنجەڵو ژیانی نەخۆش ئاسای خۆیەوە نووساوە. سەیر بکە چەندەها کتێبی چێشت لێنانو بەرنامەی خۆراکی لە رۆژنامە رەنگاورەنگو تەنانەت لە گۆڤارە تەندروستییەکاندا چاپ دەکرێن! ئەوانە تەنها هەڵخەڵەتێنەرن. ئەوەی بەلای ئەوانەوە گرنگە پارە پەیدا کردنە نەك لەشساغی منو تۆ. هەموو ئەو کەسانەی لە پیشەسازی پزیشکیدا بەشدارن، لە پزیشکەوە بگرە تا دەرمانسازو کۆمپانیاکانی دروستکردنی دەرمانو دەرمانخانەکانو... لە سایەی سەری نەخۆشەکانەوە پارەیان دەست دەکەوێو دەژین. بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکانو ڤیتامینەکانو ماددە کانزاییە دەستکردەکان، مرۆڤ بەرەو لای چەقۆی پزیشکەکان پەلکێش دەکاتو ئەمەش شتێکە کە ناتوانرێت خۆی لێ بەدوور بگیرێت. لەشی ئێمە کە بەهۆی کۆبوونەوەی پاشماوەکانو خاشاکی ئەو شتانەی خواردوومانن نەخۆشو بێهێز بووە، سەرەڕای کردنە دەرەوەی ئەم زێدەبارانە، دەبێ ئەم دەرمانە کیمیاییانەش بکاتە دەرەوە کە خواردوومانن، کە ئەمەش کارێکی زیادەیە بۆ لەشو تووشی نەخۆشی زۆری دەکات. خۆ دەرمانەکان خۆراك نین تا لەش ئەوان هەرس بکاتو سوودیان لێ ببینێت!

دەرمانە کیمیاییەکان کە خۆیان هۆکاری نەخۆشین چۆن دەتوانن چارەسەری

نەخۆشییەکان بکەن؟

دیسان دەیڵێمەوە، کاتێك تۆ لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوە کە واز لە خۆاردنی کوڵاو، سوورەوەکراو، بەستووو...هتد بێنیت. ئاگر مادده پێویستو باشەکانی خواردنەکان لەنێو دەباتو دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ ببێتە بوونەوەرێکی پشت کووڕو ئازار کێش. مرۆڤی بیرە خۆرو جگەرەکێش!

لێرەدا بەشێك لە کتێبی "خۆراکی سروشتیو رازی تەندروستی"م، هێناوەتەوە کە نووسەرێکی ئێرانی بە ناوی ئاوانسیان نووسیویێتیو ساڵی ١٩٦٧ وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی ئینگلیزی.

### لەمڕۆوە دەست بکە بە ژیانێکی نوێ، رەنگە سبەینی درەنگ بێت

ئاوانسیان لە کتێبەکەیدا ئاماژەی بە چەکەرەی دانەوێڵەکان کردووەو باسی ئەوەی کردووە کە چۆن خۆیو یەکێك لە مناڵەکانی بە خواردنی ئەم چەکەرانە لە دەست نەخۆشییەکانو مردن رزگاریان بووە. دووان لە مناڵەکانی بەهۆی نەخۆشییەوە مردبوون. دیارە ئەو هیچ زانیارییەکی دەربارەی ئەو شێوازە خۆراکییەی نەبووە کە لە ساڵی ١٨٢٢دا پێشنیار کرابوو. نەیزانیوە کە خەڵەو دانەوێڵە خۆراکی سەرەکی مرۆڤ نینو زانیاریشی دەربارەی تێکەڵ کردنی خواردنەکان نەبووە. هەوڵ بدەی رەچاوی ئەو شتە بکە کە من لەم کتێبەدا پێشنیاری دەکەم، هەر زۆر زوو تێدەگەی کە گەشتەکەت بەروە کوێت دەبات. تا ماوەیەکی کەم لەگەڵ گۆڕینی خۆراکەکەت کێشەو گرفتت بۆ دروست دەبێ، بەڵام پاش ماوەیەکی کورت لەشساغو چوستو چالاك دەبیتو کێشت بەو جۆرەی لێدێت کە دەیخوازی. ئەو کات تامی بەختەوەریو شادومانی دەکەیت. کێشەکانی لەشساغیت دەگەڕێتەوە بۆ سیستمی خۆراکی پێشوت. کاتێك کە لەشت لە ژەهرەکان پاك بۆوە، خۆت لەگەڵ هاوتەمەنکانتدا بەراورد بکە. بەدڵنیاییەوە کاتێك کە رادەکەیت، هەست بەوە ناکەیت قاچت لەسەر زەوییە. رەنگە لەو ماوەدا کە ژەهرەکان لە لەشت دەچنە دەرەوە، جاروبار هەست بە ئازار بکەی، بێهیوا مەبە، ئەم حاڵەتە زۆر زوو تێدەپەڕێت. ئاوانسیان دەڵێ کەسێکی لەشساغ رۆژانە یەك کیلۆ میوەی زیندووی بەسە. بەڵام ئەم برە میوەیە بۆ خانە شێرپەنجەییەکان واتە مردن.

## شێرپەنجە بەرهەمی مەنجەڵە!

ئاوانسیان لەو باوەڕەدابوو کە خواردنی میوە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ترسناک‌و درێژخایەنیان هەیە، دەوری زۆرە. لەش هەر خێرا خۆی لە شەڕی نەخۆشییە کاتی‌و کورت ماوەکان رزگار دەکات. لەبیری مەکە ئەوە میوەکان نین کە کاریگەری راستەوخۆیان لەسەر لەش هەیە. ئەمە لەش خۆیەتی کە چارسەری خۆی دەکات. لە دەرەوەی جەستەت هیچ سیستەم‌و شێوازێکی چارسەری بوونی نییە. کاتێک کە تۆ زیندەخۆری بکەی، فشارێکی زۆر کەم لە لایەن خواردنەکانەوە دەکەوێتە سەر لەشت‌و لەش هەر زوو دەست دەکات بە تۆزتەکاندن‌و خاوێن کردنەوەی ناوەوەی خۆی. تەنها بڕیار بدەی‌و تاقی بکەرەوە. ڕێ مەدە ئەو هەموو کتێبە زۆروزەوەندە بەناو زانستیانە کارت تێبکەن، چونکە زانست زۆربەی کاتەکان تەواو لە هەڵەدایە. پێویستە زانستی ئێستاو ئەو زانایانەی سەروکاریان لەگەڵیدا هەیەو بەرگری لێدەکەن، فەراموش بکرێن. لەم رۆژگارەدا زانایان تەنانەت نەیانتوانیوە هیچ لە دەستەواژەگەلێک بەناوی خاشاک‌و کلس‌و پاشماوەی هەرس نەبووی خۆراک تێبگەن کە بەشێوە خڵتە لە سەرتاپای لەشدا کۆدەبێتەوەو لەکاتی هەڵامەتدا بە رێژەیەکی زۆر لە لوت‌و قوڕگەوە دێتە دەرەوە. دیارە هیچ کام لە پزیشکەکانیش تا ئێستا سەری لەو دەرنەچووە کە هەڵامەت چییەو بۆچی مرۆڤ تووشی هەڵامەت دەبێت.

من لەم کتێبەدا دەمهەوێ باسی بابەتی رزگاربوونی لەش لە شەڕی ئەو خاشاک‌و پیسیانە بکەم کە لەسەر یەک کەڵەکە بوون. ئەگەر بە گوێی یاسانی سروشت بکەیت، دەتوانی پەی بەم هەڵە زانستیانە بەری.

"مرۆڤ حەز دەكات بمرێت بەڵام واز لە خووە هەڵەكانی نەهێنێت."

تۆلستۆی

زانینی راستییەكان ئاسانە، بەڵام كارپێكردنیان قورسە. لەبنەڕەتدا كاتێك لە هۆكاری هەرزەیو دارمانی ژیانی ئێمەی رۆژئاواییە بان شارستانییەكان دەكۆڵمەوە، دەبینم بۆ رێگرتن لە دارمانی زیاتر، پێویستە تەنها بۆ وشیار كردنەوەی خەڵك بە ملیاران دۆلار خەرج بكرێت. بەڵی تێچووی بانگەشە كردن بۆ ناساندنەوەی شێوازی ژیانی سروشتی سەر لە ئاسمان دەدا. بەڵام دڵنیابە تا ئەو كاتەی چارەنووسی ئێمە بەدەست مشتێك سیاسەتمەدارەوەیە كە بە جگەرەو پەرداخی خواردنەوە كحولییەكانەوە لە تەلەفزیۆندا دەردەكەون، كەس بیر لە تەندروستیو لەشساغی راستەقینەی ناكاتەوە. گاوێژكردن، سەرخۆش بوون، جگەرە كێشان، بەكارهێنانی خوارنە پرۆتینداروو ورووژاندنی لەرادەبەدەری دەمار(عصب)ە سێكسییەكانو چەندین نەخۆشی دی، بەرهەمی شارستانییەتی نوێی ئێمەیە. لە چینی كۆندا خەڵك دەچوونە لای پزیشكێك كە خاووخێزانی خۆی لەشساغ بوونایە. ئەگەر ئێستاش وەك پێشوو بوایە، دەمانتوانی بزانین كە چەند لەسەدی ئەم دكتۆرە بەڕێزانە وانەی پزیشكیان دەخوێنن. دەبێ پزیشك سەرمەشقی لەشساغی بێتو تەمەنی درێژ بێت. بەڵام لە راستیدا وانییە. پزیشكەكانیش نەخۆشن! چۆن دەكرێن كەسێك خۆی نەخۆش بێت چاوەڕوانی ئەوەی لێبكەی لەشساغی ئەوانی دی بپارێزێت؟ من حەزناكەمو خوازیاری ئەوە نیم كە تۆ وەك دوژمن لە پزیشكەكان بڕوانی. خۆم زۆر هاوڕێی پزیشكم هەیە كە وەك من لە بابەتەكە دەڕوانن، بەڵام مخابن ناوێرن لەو سیستمەدا راستییەكان بڵێن، چونكە بە دڵنیاییەوە دەبێتە هۆی ماڵوێرانیان، وەك دكتۆر ویزەل كە لەگەڵ هەموو سیستمەكەدا كەوتە ململانێو خرایە بەندیخانەوە. ئەو باجە زۆرەی كە لە رێگەی فرۆشتنی سیگارو كحولو شتەكانی دی دەچێتە گیرفانی سیاسەتمەدارانەوە، بەشێوەیەك ئەوانی لەخۆ بێگانە كردووە كە ناتوانن راستییەكان ببینن. بەڵام ئێمە ببین یان نەبین یان وەك گیانلەبەرانی دی لەنێو بچینو لەسەر رووی زەوی نەمێنین، سروشت كاری خۆی دەكات. گەورەترین دوژمنی مرۆڤ بەلاش خۆریو خۆپەرستی ئەوە كە دیهەوێت كەم كار بكاتو ماندوو نەبێتز مرۆڤ حەز دەكات كاتی بەتاڵی زۆرتر بێتو پارەی زیاتر بەدەست بێنێت تا بەو پارەیە چێژی زیاتر وەرگرێت. ئەمە قسەی سروشتە، بەڵام كەس نایهەوێت بیبیستێت. لەم رۆژگارەدا

کەسانی ورگ زل دەبینی کە بە دوایین مۆدێلی ئۆتۆمبێل سەردانی بنکە تەندروستییەکانو نەخۆشخانەکان دەکەن، بەو هیوایەی کە چارەسەری خۆیان بکەن. تا بینەقاقایان پڕی دەکەنو بە دزەدزەوە بتڵە کحولەکانیان لەژێر مێزەکانیانەوە دەردێننو دەیخۆنەوەو باجەکەی کەسانێك دەیدەن کە لەسەداسەد ڕەچاوی بنەماکانی تەندروستی دەکەن. پاشان ئەمە ناودەنێن هاوکاریو دەستگیرۆیی گشتی. لە بنەڕەتدا ئەو کەسانەی کە بنەماکانی تەندروستی ڕەچاو دەکەن، دەبێت لە دانی پشکی بیمەی خزمەتگوزاری دەرمانی ببەخشرێن. بەڵام ماوەیەکی کەم ئارام بگرە. یاسای سروشت لەگەڵ کەسدا گاڵتە ناکات. ئیزرائیل زوو دێت. بەڵام ئەوە بزانە کە ئەوە خۆتی کە بانگی دەکەی. ئێمە بۆ نۆژەنکردنەوەی لەشمان پێویستمان بە پرۆتینێکی زۆر کەم هەیە. بەڵام سەیری هەراوهەنگامەی ئەمڕۆ بکە. بازاڕێکی هەڵخەڵەتاندنیان وەڕێخستووە کە مرۆڤ پێویستی بە پرۆتین هەیەو هانی دەدەن هەموو پرۆتینی دنیا بخوات، وەك ئەوەی بیهەوێ چینێکی دی لەسەر لەشی دروست بکات! سروشت بابۆڵە(لەفە)و هەمبەرگر ناناسێت[1].

لە بنەڕەتدا ئێسکەپەیکەری مرۆڤ لە دوای ٢٥ ساڵییەوە بچم دەکرێتو پێویستی بە پرۆتینی کەمتر هەیە، مەگەر کەسانێك کە کاری قورس دەکەن یا ئەو وەرزشکارانەی کە وەرزشی قورس دەکەنو نایانهەوێت ماسولکەکانیان بچووکتر ببێتەوە. باشترینو بەسوودترینی ئەو ماددانە کە لەش پێویستی پێیانە ئەو ترشە ئەمینییانەن کە لە ڕووەکەکاندا هەن نەك ئەو پرۆتینە ئاماددەیەی کە لە لاشەی ئاژەڵان دەست دەکەوێت. تا زیاتر پرۆتینی ئاژەڵی بەکاربێنیت، تواناو تەمەنت کەم دەبێتەوە، وزەی زنجیرەی دەماری بەفیرۆ دەچێتو ژەهری جۆراجۆر لەنێو لەشدا کەڵەکە دەکات. ناچمە سەر ئەم باسە کە بۆچی مرۆڤ پەنای بۆ گۆشت برد، چونکە ئەوە کاری من نییە، بەڵام ئەوە بزانە کە ئەم هەسارە نەخۆشەی ئێمە هەر لەخۆڕا نەخۆش نەکەوتووە، بەڵکو ئێمە نەخۆشمان خستووە. ئەم گۆی زەوییە هەموو شتێکی نەخۆشە، هەر لە هەواوە بگرە تا

---

١- ئێستا کە سەرقاڵی وەرگێڕانی ئەم کتێبەم، ماوەی هەفتەیەکە کە هەموو هەواڵەکانی ئەورووپا دەربارەی نەخۆشی شێتێی مانگایە کە لە مانگا نەخۆشەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ. ئەو مانگا داماوانەی کە لەباتی خواردنی ڕووەك، تۆزی ماسی فاڵو ئانتی بایۆتیکیان دەدەنێ تا قەڵەوتر ببینو شیری زیاتر بدەن!. وەرگێڕی فارسی

دەگاتە زەوی و رووەك و ئاژەڵ و ئاوەکەی[٢]. پەندێکی ئەڵمانی هەیە دەڵێ: زیندەخۆر بەو شادومان، سارد بخۆ پیر ببە! پرۆتینی گۆشت وزەی لەش کەم دەکاتەوە، بەڵام میوەکان کە پرۆتینی کەمتریان هەیە، وزە بە لەش دەبەخشن. هیچ وەرزشکارێك نابینی کە هەر خێرا دوای راهێنان کردن گۆشت بخوات. سەرەتا ئاوی میوەو پاشان شتەکانی دی دەخوات. ئێمە ئاژەڵە داماوەکانیشمان تووشی نەخۆشی کردووە. لە گۆشتە نەخۆشەکەیان مەخۆ تا لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە. پاشان بڕیار بدە کە دەتەوێ بە لەشساغی بمێنیتەوە یان نا. ئەمە ئەنجامی تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوەگەلی زیاتر لە سەدەیەکە کە من دەیخەمە بەر دەستی تۆ. تۆ لەم کتێبەدا لەبارەی میوەخۆری لە ئالاسکاو سەرکەوتنێك کە ئاڵ پێدرسۆن لەو سەرمایەدا بەدەستی هێنا، راپۆرتێك دەخوێنیتەوە کە باوەڕ پێکردنەکەی قورسە. من سەر بە هیچ لایەنێك نیم بۆیە ئیزنی ئەوە بەخۆم دەدەم کە وەك خۆی باسی بابەتەکان بکەم. ئەگەر ئێمە ئەو چەند کەسەی راستیمان بۆ دەرکەوتووە بێدەنگ بین، ئەی کێ باسی بکات؟ من هەوڵ دەدەم بەو شێوەیە بژیم کە بانگەوازی بۆ دەکەم و داواشم لە تۆ ئەوەیە کە سەرمەشقێکی باش بیت بۆ منداڵەکانت و کەسانێك کە دەناڵێنن.

٢-مرۆڤ بوونەوەرێکە کە ئەگەر خواردنی گونجاو بخوات پێویستی بە ئاو نییە. خۆم بۆ ماوەی ساڵێك هەر ئاوم نەخواردەوەو ئێستاش ئەوە چوار ساڵە تەنها ئاوی دڵۆپێنراو دەخۆمەوە، رۆژانە پەرداخێك ئاوی تێکەڵ بە گوشراوی لیمۆ، یان کاتێك کە باری تۆپی دەکەم. وەرگێڕی فارسی

## پێشەکی ١٩٨٩

دواجار چاپی یەکەمی ئەم کتێبە تەواو بوو. ئەمە یەکەم کتێبە کە دوای وەرگێرانی کتێبی "سەرەکیترین یاساکانی خۆراکی سروشتی" لە نووسینی ڤالکەر سومۆ کە بە زمانی ئەڵمانی نووسراوە و بەرگری لە سروشت دەکات وەك باشترین مامۆستا کە سازش ناکات. رۆژانە ژمارەیەکی زۆر نامەم پێدەگات کە نووسەرەکەی باسی باشتربوونی بارودۆخی تەندروستی خۆی دەکات. خانمێك نووسیبووی، پێویستە کتێبەکەی من وەك رزگارکەری مرۆڤ بناسرێت. خانمێکی دی نووسیبووی هەموو ئەو کتێبانەی خستۆتە نێو تەنەکە خۆڵەوە کە دەربارەی تەندروستی هەیبوون. تەنانەت لە هەندێك پزیشکیشەوە نامەی پشتگیری‌و دەستخۆشیم پێگەیشتووە. کاتی ئەوە هاتووە کە هەموومان بگەڕێینەوە. من لێرەدا لە دڵەوە سوپاسی دکتۆر بێخەر دەکەم کە پێشەکییەکی بۆ چاپی دووەمی ئەم کتێبە نووسی. ئەم پزیشکە بەتوانایە تا ئەو کاتەی کە لە تەمەنی نەوەدو یەك ساڵیدا، هەموو رۆژێك لە هەشتی بەیانییەوە تا هەشتی شەو، چۆنێتی رۆژو گرتن، خۆراك خواردن، وەرزشی چاوو جۆرەکانی هەناسە کێشانی فێری خەڵك دەکرد. ناوبراو باشترین نموونە بوو بۆ نەخۆشەکانی. هەموو رۆژێك وەرزشی دەکردو تەواو سەرحاڵ‌و تەندروست بوو. ئەی پزیشك‌و چارەسەکارانی بەرێز ئێوەش بۆ نەخۆشەکانتان نموونەو سەرمەشق بن!

رەگەزی مرۆڤ میوەخۆرە! هیچ شك‌و گومانێك لەوەدا نییە. من چەندین جار لەم کتێبەدا دووپاتم کردۆتەوە کە لە دەستپێکی زیندەخۆریدا، بەتایبەت میوەخۆری، لەش زۆر خێرا دەست دەکات بە خۆ خاوێن کردنەوەو تۆزتەکاندنی خۆی. کەسێك کە خەریکی تاقیکردنەوەی زیندەخۆرییەو تووشی زوعف‌و لاوازی دەبێت‌و خواردنی میوە بە هۆکاری لاوازی‌و بێتوانایی خۆی دەزانێت‌و دەیهەوێت بە خواردنی سەوزەکان دەست بە زیندەخۆری بکات‌و تەنانەت دووبارە دەگەڕێتەوە سەر خواردنە لێندراوەکان. ئەو ژەهرانەی لە سەردەمی منالییەوە لە لەشدا کەڵەکە بوون، لە شوێنەکانی رۆماتیزمەو کۆگاکانی خوێندا کۆدەبنەوە. تا کەسێك خۆی تاقی نەکاتەوە لەمە تێناگات. ئەوەی کە تۆ سڕ دەکات، خواردنی میوەکان نییە، بەڵکو بەهۆی ئەوەی کە لەش پاش ساڵانێکی دوورو درێژ هەلێکی بۆ رەخساوە تا لە رێگەی ئەو وزە باشەی لە رێگەی خواردنی میوەوە بەدەستی هێناوە خۆی لە شەڕو نەگبەتی ئەو زبڵ‌و خاشاکە رزگار بکات کە لە نێویدا

کەڵەکە بووە. ئەم لاوازییە ئەنجامی هەوڵی سروشتە کە سەرلەنوێ لەشساغیت بۆ بگێڕێتەوە. نەخۆشییەکان نە لە پشت هەورەکانەوە دێن‌و نە بەهۆی پەلاماری میکرۆبەکانەوە دروست دەبن‌و خۆراکەکانیش راستەخۆ چارەسەرکەر نین، ئەمە تەنها لەشە کە وەڵام دەداتەوەو کاری خۆی دەکات.

## نەخۆشییەکان هۆکارگەلێکی چارەسەرین

هیچ هۆکارو توخمێك کار لە بنەماکانی شیفابەخشی‌و خۆچارەسەری لەش ناکەن. هەر چەشنە دەرمانێکی کیمیایی، هەڵخەڵەتێنەرو ژەهراوییەو لەشی نەخۆش سەرەڕای پیس‌و پۆخڵییەکانی نێو خۆی، دەبێت کۆڵێك وزەش بۆ فڕێدانە دەرەوەی ئەم جۆرە ژەهرە دەرمکیانە بەکاربهێنێت، کە ئەمەش پرۆسەی چاکبوونەوە درێژدەکاتەوەو زۆربەی کاتەکانیش تووشی مەترسی دەکات.

لام وایە ئێستا ئیتر هەموو پزیشکێك دەزانێت کە دەرمانەکان نەخۆشی چارەسەر ناکەن، بەڵکو تەنها وەك پەردەیەك نیشانەکانی نەخۆشییەکە دادەپۆشن، لە حاڵێکدا کە نەخۆشییەکە هەر لە جێی خۆیەتی. هەرچونێك بێت من ناڵێم کەسانێك کە دەیان ساڵە دەرمان بەکاردەهێنن هەر بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەموو دەرمانەکان فڕێ بدەن، ئەمە کارەسات دەنێتەوە. دیسان دەیڵێمەوە کە پێویستە تۆ لەگەڵ پزیشکێکی بە ئەزموون یان کەسانی شارەزا لە بنەماکانی خۆراك‌و تەندروستیدا راوێژ بکەیت. من نە پزیشکم‌و نە زانیاری پزیشکیشت پێدەدەم، تەنها پێت دەڵێم کە چۆن لەشساغی خۆمم بەدەستهێناوەتەوەو چونی دەبینم‌و چۆن لەسەر هەمان ئەو شێوازە دەڕۆم.

من لە رووی یاساییەوە ناتوانم هەموو شتێك بڵێم. زۆر کات لە کۆڕو کۆبوونەوەکانمدا خەڵك پرسیاری زۆرم سەبارەت بە دابین کردنی پرۆتینی لەش لێدەکەن‌و دەپرسن ئایا بە خواردنی میوەو سەوزەو گوێزو...هتد پرۆتینی پێویستی لەش دابین دەبێت؟ بۆ وەڵامەکەی تەنها ئەوەندە بەسە کە ئاوڕێك لە گیانلەبەرە رووەکخۆرەکان بدەینەوە. ماسوولکەکانی گایەك کە رەنگە تۆ ئەمڕۆ بە تام‌و چێژەوە کەبابەکەیت خواردبێت، لە کوێوە هاتووە؟ ئایا ئەویش وەك ئێمە پرۆتینی ئاژەڵی‌و هێلکە، خواردنە لێندراوەکان، چا، قاوە، کاکاو، چکلێت، جگەرە، خواردنەوە کحولییەکان یا ...هتد دەخۆن؟ هەروەها مانگا شیری پڕ لە پرۆتینی خۆی بۆ گوێرەکەکەی‌و ئەو

مرۆڤانەی کە دەیانهەوێ هەتاهەتایە بە شیرەخۆری بمێننەوە، لە چ شتێکەوە بەرهەمی دەهێنێت؟ ئایا فیل‌و ئەو مەیموونانەی کە بە وتەی داروین باپیرانی ئێمەن، لەو خواردنانە دەخۆن کە لەسەرەوە باسکران؟ وەك چۆن ئەوان لە رووی دابینکردنی پێداویستییەکانی لەشی خۆیانەوە هیچ کەم‌وکووڕییەکیان نییە، ئێمەش ئەگەر خواردنی سەرەکی باوباپیرانی خۆمان بخۆین، هیچ کەموکووڕییەکمان نابێت. تێکڕای ئەو گیانلەبەرانەی ناویان هات هەموو پێویستییەکانی خۆیان لە رووەکەکانەوە دابین دەکەن. خواردنە پرۆتینییەکان دوای ئەوەی کە لە سەرەتاوە لەش تووشی ورووژان‌و ئالۆزی دەکەن، مرۆڤ هیلاك‌و سست‌و ماندوو و نەخۆش دەکەن، چونکە خوێن ژەهراوی دەبێت. لەشێك کە وزەی پاك‌و تەندروستی تێدا بگەڕێت، هەست بە ماندوێتی ناکات، پێویستی بە خەوێکی کەم هەیە‌و هەمیشە بە بەهێزی‌و زیتەڵەیی دەمێنێتەوە.

بە خواردنی خۆراکی تازە، هیچ پێویست ناکات بیر لە پرۆتین‌و چەوری‌و نیشاستە بکەیتەوە، دایکی سروشت هەموو ڤیتامین‌و مادده کانزایی‌و توخمە ناوازە زانراو نەزانراوەکانی لە باشترین‌و تەواوترین حاڵەتی خۆیاندا لەو خۆراکانەدا ئامادە کردووە کە بەهۆی وزەی خۆرەوە لێیان دەنێت‌و ئێمە بۆ لەشساغی‌و زیندوو ڕاگرتنی لەش‌و رۆح‌و دەوورنمان پێویستمان پێیەتی. تا ئەو کاتەی لەو میوانە بخورێت کە لە بەر تیشکی خۆردا پێگەیشتوون، هیچ کەموکووڕییەکت نابێت. هەموو شتێك بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ڕێك دەخرێت‌و تۆ کێشەی چەوری خوێن‌و کەم‌و زۆری کێشت نابێت. تەنها ئەوەندە بەسە کە واز لە مەنجەڵ بێنی. هەمیشە پێش خواردن نەفس پێت دەڵێت بگەڕێوە بۆ لای مەنجەڵ! پێویستە سەرەتا بیرکردنەوەت بگۆڕیت، پاشان لەشت‌و ئەمجار رووبکەیتە خۆراکە تازەو ساغەکان. ئەوەت لەبیر بێت کە تەنانەت خواردنی لە رادەبەدەری باشترین خواردنەکانیش نەخۆشی بەدواوەیە. لەشساغی‌و نەخۆشکەوتنت بەدەست خۆتە. تا چەند ڕێزی یاساکانی سروشت بگریت، بەو رادەیە خۆت‌و لە ئەنجامدا خوای خۆت بە موقەدەس داناوەو شایانی لەشساغی‌و شادومانیت. بەڵام هەرکات ئەم یاسایانە پشتگوێ بخەیت‌و رەچاویان نەکەیت، سزاکەی نەخۆش کەوتنە. زۆر سادە پێت بڵێم: کاتێك کە ملکەچی فرمانە نەخۆشخەرەکانی هەستبەرەکانی چەشەت بیت کە ساڵانێك بە هۆی بەکارهێنانی مادده نەخۆشخەرەکانی وەك جگەرە، کحول، خوێ، بەهارات، خواردنە بە ئاگر دروستکراوەکان‌و...هتد حاڵەتی سروشتی خۆیان لەدەست

داوەو عەقلی ساغ پشت گوێ بخەیت، بەدەستی خۆت، خۆت نەخۆش دەخەی. لەم نێوەدا تەنها خۆت تاوانباری. ماوەیەك دەبات تا ئەم هەستبەرانە دووبارە هەست بە تامی میوە سروشتییەکان بکەن، چونکە ساڵانێکی زۆر خۆراکی ناسروشتیان بەکار هێناوە.

بابەتی نەخۆشییەکەی تۆش کاری دوێنی ئەمڕۆ نییە. تۆ بەربەرە نەخۆش کەوتوویت. بەهەرحاڵ بۆ ئەوەی سەرلەنوێ غەریزە سروشتییەکانت بەدەست بهێنیتەوە، ماوەی ساڵێك بۆ سێ ساڵت پێویستە.

مەسەلەیەکی دی ترسە؛ ترس لەوەی کە نەکا بەهۆی زیندەخۆرییەوە هێزو توانای کارکردنت نەمێنێت. یاریزانێکی ماراسۆن کە ١٠٠ کیلۆمەتر رایدەکرد، وتبوی ماوەی ١٠ رۆژ میوەخۆری کردووە، بەڵام دوایی هێزو توانای پێویستی نەبووە کە راکات. کاکم ماوەی چل‌ونۆ ساڵ بەشێوە هەڵە خۆراکی داوە بە جەستەی‌و ئێستا چاوەڕوانی ئەوەیە لە ماوەی دە رۆژ میوە خۆریدا توانای جەستەیی پەیدا بکات. ئەم هەموو ساڵە پێچەوانەی سروشت جووڵاوە، ئێستا لە باتی ئەوەی لە پێناو هەڵەکانی رابردوویدا تەمێ بکرێت، چاوەڕوانی نابەجێشی لە سروشت هەیە.

### لەشێك کە خوێنەکەی پڕبێت لە خڵتەو پیسی، وەك ئاگردانێك (شومینەیەك) وایە کە هەرگیز دووکەڵکێشەکەی خاوێن نەکرابێتەوە

لە راستیدا باروودۆخی خوێنی ئێمە زۆر خراپترو نالەبارتر لە ئاگردانە، چونکە زبڵ‌و خاشاك‌و پاشماوەی ماددە پرۆتین‌و نشاستەییەکان ئەویان خەست کردۆتەوەو وەك کەتیرەیان لێکردووە، بەتایبەت شیر کە هەر بە تەواوی وەك کەتیرەی لێدەکات.

پرۆفیسۆر ئارنۆڵد ئێد دەڵێت، یاساو بنەمای گشتی ئەوەیە کە تا تۆ کەمتر بخۆیت، هێزو خۆڕاگری‌و پشوو درێژیت زیاتر دەبێت. زیتەڵەیی‌و تەڕوپاراوی‌و هێزو توانا لە رێگەی خوێنی پاك‌و ساغ کە بەبێ لەمپەرو رێگر بە دەمارو دەزوولە دەمارەکانی هەموو لەشدا هاتوچۆ بکات، دروست دەبێت.

هێزی ژیان یەکسانە بە هێزو توانا بەبێ هۆکارەکانی نەخۆش خستن. هێزو وزەی تۆ کە لە رێگەی ئەوەوە وزەی هەستبەرەکانیشت دابین دەبێت، دەتوانێن بۆ کارە پێویستییەکانت بەس بێت، بەو مەرجەی فشارەکان، بەریەك کەوتنەکان، لەمپەرەکان،

شته دەرکییەکانی نامۆ بە لەش، خڵتە، ژەهرەکان و هەموو ئەو شتانەی کە خوێن پیس دەکەن و دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی سووڕی خوێن، بناسیت و لە خۆتیانی دوور خەیتەوە. ئەگەر رەچاوی ئەم خاڵانەت کرد، خۆت رزگار کردووە. بە پێچەوانەوە بە دەستی خۆت گۆڕی خۆت هەڵدەکەنی. خۆت بە ئۆتۆمبیلێك بەراورد بکە کە مەکینەکەی پیسە. ئەویش ناتوانێت بێ کێشە کار بکات. ئێمەی مرۆڤ بەردەوام خواردنی پیس دەخۆین و بەلاشمانەوە سەیرە کە بۆچی نەخۆش دەکەوین و لە تەمەنێکی کەمدا دەمرین. من تا ساڵی ۱۹۷۸، کتێبە بچووکەکەی پرۆفیسۆر ئێدم وەك کتێبێکی ئاسمانی ستایش دەکرد. ئێستا ئەم کتێبە بەناوی "خۆراکە چارەسەرکەرە بێ خڵتەکان" وەرگێڕدراوەتەوە سەر زمانی ئەڵمانی و لە کتێبخانەکاندا هەیە. بەڵام سەرەتا دەبێت لەش لەو ژەهرو پیسیانە رزگار بکەیت.کە ساڵانێك لە لەشتدا کۆت کردۆتەوەو باشترین رێگاش بۆ ئەم مەبەستە بەڕۆژوو بوونە. (ئەم رۆژووە لەگەڵ رۆژووی دینیدا جیاوازەو بەمشێوەیەیە کە لە ماوەی رۆژووەکەدا تەنها دەبێ ئاو بخورێتەوە، ئەویش نەك ئاوی بەلووعە یان ئەو ئاوەی کە بەناوی ئاوی کانزاییەوە دەفرۆشرێت، بەڵکو ئاوی دڵۆپێنراو.) ئەم پرۆفیسۆرە خۆی دوای دوو ساڵ میوە خواردن، لە تەمەنی سی و یەك ساڵیدا بۆ ماوەی بیست کاتژمێرو نیو بێ وچان رایکردو لە تەمەنی سی و نۆ ساڵیدا دوای حەوت رۆژ بەڕۆژووبوون و تەنها خواردنی کیلۆیەك گیلاس لە رۆژی هەشتەمدا، توانی بۆ ماوەی پەنجاو هەشت کاتژمێر یەکبینە، بێ خواردن، بێ خەوتن و تەنها بە کەمێك ئاو خواردنەوە، لە باشووری ئۆستراليا رابکات.

پرۆفیسۆر ئێد کەسێك بوو کە پزیشکەکان پێیان وتبوو بەم زوانە دەمرێت و نەخۆشییەکەی چارەسەری نییە. دکتۆر باربارا مۆر کە رێگای نیۆیۆرك تا سانفرانسیسکۆی بێ خواردن و خەو بڕی، یەکێك لەو کەسانەیە کە ماوەی سێ مانگ لە کێوەکانی سویسرادا مایەوەو تەنها بەفری خوارد، زیاتر لە ۱۰۰ کیلۆمەتری بە پێ بڕی و تەنها سێ سەعات خەوت و هەرگیز هەستی بە برسێتی و ماندوێتی نەکرد. لەم کتێبەدا بابەتێك دەربارەی میوەخۆری لە ئالاسکادا هاتووە. هەندێك جار کەسانێك رەخنەی ئەوە دەگرن کە بۆچی دەست و قاچی میوە خۆرەکان لە زستاندا ساردە؟ لێرەدا دیسان دەیڵێمەوە کە پێویستە سەرەتا تۆ لەشت بەتەواوی خاوێن بکەیتەوە تا خوێنی گەرم بێ هیچ چەشنە لەمپەرو رێگرێك بە هەموو شادەمارو موولولەکانتدا بگەڕێت. ئەگەر لە

زستاندا سەرمات بوو، جلێکی ئەستوور لەبەر بکە[4]. مرۆڤ بوونەوەرێکی گەرۆکە. تا زیاتر بجوولێیت بەهێزتر دەبیت. ئێمە بۆ ئەوە دروست نەکراوین تا لە پست مێزەوە دانیشین. لە پشت مێز دانیشتن هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانە.

دکتۆر وات فۆرد لە کتێبەکەیدا دەنووسێت: "ئەو کەسانەی کە کەمخۆرن‌و پلەی گەرمی لەشیان لە ژێر گەرمی ئاساییەوەیە، هەمیشە لەشساغترن‌و تەمەن درێژترن لەو کەسانەی کە زۆرخۆرن‌و پلەی گەرمی لەشیان بەرزترە لە گەرمی ئاسایی‌و دڵیان توندتر لێدەدات."

لێرەدا پێویستە باسی توێژینەوەکانی دکتۆر ڤاکەر بکەم کە لەو باوەڕەدایە ئەو نیشاستەیەی لە نان‌و دانەوێڵەو پەتاتەدا هەیە، دڵ هەراو دەکات (دڵ دەکشێنێت‌و گەورە دەکات)و دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ‌و بەردەکانی گورچیلەو زراو دروست دەکەن‌و توانای بیستن‌و بینین کەم دەکاتەوە. ئایا جێگەی داخ نییە کە ئێمە بەهۆی رەچاو نەکردنی یاساکانی سروشت خۆمان تووشی ئەو هەموو دەردو ئازارە دەکەین؟ مخابن زۆرێك لە پزیشکەکانیش دژی زیندەخۆرین، بەتایبەت ئەوەی کە، لەو باوەڕەدان میوەکان لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوە. ئەوان ناڵێن خواردنی سەروپێ‌و بەرهەمە ئاژەڵییەکان لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوە. من لێرەدا پێداگری لەسەر ئەوە دەکەم کە هەموو ئەو شتانەی تا ئەمڕۆ دەربارەی حاڵەتی ترشی بوونی میوەکان وتراوە، ناڕاستن. تەنانەت ترشترین میوە، واتە لیمۆ، کاریگەری تفتی جێدێڵێت‌و بەهۆی بوونی ترشییەکی ئەندامی، کاریگەری خاوێنکەرەوەی لەسەر ترشییە یۆریکییە کەڵەکە بووەکانی نێو لەش هەیەو توێنەرەوەی کریستاڵە کالسیۆمییەکان (ئێکساڵ‌و فوسفاتە کالسیۆمییەکان)ە کە لە بەشە نەرمەکانی لەشدا کۆدەبنەوە. دکتۆر هایگ لەو بڕوایەدایە کە لیمۆ ئیکسیری ژیانە. گرنگ ئەوەیە کە میوە باش بجوورێت تا لیکەرژێنەکان بە دەردراوە تفتییەکەی خۆیان بەخێرای ترشە ئەندامییەکان پووچەڵ بکەنەوە. شەربەت(ئاو)ی میوە کۆکاکۆلا نییە کە یەکجێ هەڵیقوڕێنی. کەسێك کە میوە تازەکان دەخوات، هەست بە ددانەکانی ناکات.

---

[4]- زیندەخۆرەکان لە زستاندا پێویستیان بە زۆپا نییەو شەوو رۆژ پەنجەرەی ژوورەکەیان کراوەیە. من خۆم ئەم بابەتەم لە سەرمای ٢٤ پلە ژێر سفری سەدی ئەمسادا بۆ خێزانەکەم سەلماند. وەرگێڕی فارسی

ئەی ئەو کەسەی کە کێشی زیادەت هەیە، باش گوێ بگرە! ئاماری ئەو کەسانە روو لە زیاد بوونە کە بەهۆی خواردنی میوە تازەکانەوە زۆر خێرا کێشیان دابەزیوە. من خۆم زۆر لەڕو لاواز، بەلاّم تەندروستم. واز لە هەموو ئەو رێجیمە خۆراکیانە بێنە کە دەبنە هۆی دابەزینی کێش بەلاّم مرۆڤ نەخۆش دەخەن. پێویستە تۆ شوشو بارێکو ناسکو تەندروست ببیتەوە. چ سوودی هەیە ئەگەر تۆ کێشت دابەزێت بەلاّم بەهۆی کەمی کەرستە پێویستەکانی لەش نەخۆش بیت؟ وتارێکیشم بۆ ئەو کەسانە ئامادە کردووە کە کەمی کێشیان هەیەو دەتوانن لە بەشی هاوپێچدا بیخوێننەوە. هەروەها گلەیی سەبارەت بە زۆرخۆریو برسێتییەك گراوە کە لەکاتی دەست پێکردنی زیندەخۆریدا تووشی کەسەکە دەبێت. ئەم برسێتییە درۆزنانەیە، نەك راستی. ئەو حەزو تاسانەی کە بەهۆی خواردنەکانی پێشووەوە لات دروست بووە، حەزو ئیشتیایەکی درۆینەیەو یەکێك لەو نەخۆشیانەیە کە بەهۆی مەنجەڵەوە دروست دەبێت. پاش سێ بۆ چوار رۆژ بەڕۆژوو بوون، تۆ چیتر هەست بە برسێتی ناکەیت. هەروەها برسێتی تۆ پەیوەندی بە دابین کردنی مەوادی خۆراکیشەوە نییە، بەڵکو خانە نەخۆشەکانی تۆ لەگەڵ میکرۆبەکانیان کە زبڵو خاشاکەکان قوت دەدەن، تاوانبارانێکن کە خوارکە کۆنەکەی خۆیان دەوێت. ئەوان هیچیان لە میوە چنگ ناکەوێت. چاوەڕوانن تا تۆ سەرلەنوێ بگەڕێیتەوە سەر مەنجەڵ تا ئەوانیش بە نانو رۆزی خۆیان بگەن.

برسێتی راستەقینە، وەك تونییەتی راستەقینە، لە دەورووبەری قورگدا دەردەکەوێت. قۆرەقۆڕ کردنی گەدە واتای برسێتی نییە. پێویستە تۆ بەسەر خۆتدا زاڵ بیتو ئەم ئیشتیا درۆینەیە کارت تێنەکات. لەم بارو دۆخەدا زمانت لەگەڵ هەستبەرە چەشەنییە ناسروشتییەکانی گەورەترین دوژمنی تۆن. خۆت رابێنە بژی، نەك بژی بۆ ئەوەی بخۆیت. لەم دنیایەدا جیا لە خواردن، زۆر کاری باشتر هەیە بۆ چێژ وەرگرتن. زۆر بیر لە خواردن مەکەرەوە. کاتێك کە لەشت خاوێن بۆوە، خۆی پێت دەڵێت کەی پێویستی بە خواردن هەیە. ئەگەر دەتهەوێت تەندروست بیتەوە وەك کاتێك کە تۆ بەڕۆژوویت، ئیشتیات بۆ خواردن بێ بەهاو سەرکوت بکەو مەیهێڵە. من دەزانم کە ئێمەی زیندەخۆر ناچارین لە ژینگەیەکی دوژمنکارانەو جەنجاڵیدا بژین. ئەوانی دی وەك جەنگاوەرێك لە ئێمە دەڕوانن کە دژی یاسا بالاّدەستەکان دەوەستینەوە. بەلاّم ئەوان هەڵەن. ئەو کەسەی کە لە دواییدا پێدەکەنێت لە هەمووان زیاتر پێدەکەنێت. تۆ

ناتوانی ئەوانی دی بگۆڕێت. بێ هیچ شەرمو موجامەلەیەك، لە هەر شوێنێك میوان بوویت، سێو یان پرتەقاڵ بخۆو ڕۆژی دوایی سەیر بکە چەند لەشساغو بەدەماخیو ئەوانی دی بەدەست ئازارە جۆراو جۆرەکانەوە دەناڵێنن. هەندێك کەس دەیانهەوێت بە ڕەهایی هەنگوین وەك خواردنێکی تەندروست لەقەڵەم بدەن، بەتایبەت کەسانێك کە بژێویان لەسەر ئەم بەرهەمەو ئەو شتانە وەستاوە کە لە هەنگوین دروست دەبنو بازرگانی پێوە دەکەن. من لە بەشە جۆراوجۆرەکانی ئەم کتێبەدا دووپاتم کردۆتەوە کە هەنگوین لە شەکر باشتر نییە[5]و لە وتاری نەخۆشی شەکرەدا ئاماژەم بەوەداوە کە شەکری دەستکردو کحول چەند ڕێژەی ئەنسۆلین دەگۆڕێت، هەنگوینیش هەمان کاریگەری هەیە. خواردنی بەردەوامی هەنگوین دواجار تووشبوونی نەخۆشییەکانی جگەرو ڕژێنی پەنکریاسو سپڵی بەدواوەیە کە هیچکامیان بەهۆی خواردنی میوە شیرینەکان دروست نابن[6]. شەکری دەستکردی هەڵخەڵەتێنەرو هەنگوین لە خۆراکی تەندروستدا جێیان نابێتەوە. کەسی ناووشیار نازانێت کە هەنگەکان سەرەتا هەنگوینی کاڵ هەرس دەکاتو پاشان بەو مادده پارێزەرانەی کە دەریدەدەن دایدەپۆشنو پاشان تفیدەکەنەوە دەرەوە تا بۆ داهاتووی خۆیان پاشەکەوتی بکەن. بەهۆی ئەوەی کە هەنگوین لەگەڵ ئەو مادده ژەهراوییانەی سروشتدا تێکەڵ دەبێت کە هەنگەکان بەریکەوتوون، بۆ لەشی مرۆڤ مەترسیدارە. هەروەها ئەو ڕێژە کەمە کالسیۆمەش کە تێیدایە ئەوە ناهێنێت کە بخورێت. بە ملیۆن ساڵ هەموو بوونەوەران خۆراکی تازەو دەستلێنەدراویان دەخوارد. نزیکەی دە هەزار ساڵە کە مرۆڤ خۆراکە باشو پڕ بەهاکەی بە ئاگر تێکدەدات. تەنها مرۆڤی نەزانە کە مەنجەڵ بەکاردێنێت. هەر چەشنە گۆڕانێکی جیناتی یەك ملیۆن ساڵ دەباتو ئێمەی مرۆڤ هێشتا سیستمی لەشمان لەگەڵ خۆراکی زیندوودا سازگارە. پیاوێکی تەمەن پەنجا ساڵ کە تەنها دوو مانگ خواردنی کوڵاوی خواردبێتو چلو نۆ ساڵو دە مانگ خۆراکی زیندووی خواردبێت، تەواو تەندروستو بەدەماخە، چونکە هەمووی ئەو شتانەی کە لەش پێویستی پێیەتی، لە میوەو خۆراکی زیندووی تازەدا هەیە. تەنها بەهۆی کوڵاندنو لەنێوبردنی خواردنەکانە کە ئەو هەموو

[5] - وەك لە پەراوێزێکی پێشووتردا باسم کردووە، هەموو زیندەخۆرەکان لەم بابەتەدا هاوڕا نینو وەك خۆی ئاماژەی پێداوە بەشێکێك پێیان وایە کە هەنگوین سروشتییەو خۆراکێکی زۆر بەسوودیشە. وەرگێڕی کوردی

[6] - زێدەڕۆیی کردن لە خواردنی هەر شتێکدا، تەنانەت میوەش زیانی بۆ تەندروستی هەیە. وەرگێڕی کوردی

نەخۆشییە دروست بووە. خواردنی ئامادە کراوی کۆمپانیاکانی دروست کردنی خۆراك‌و ئەوەی لە چێشتخانەکاندا وەك خواردن ئامادە دەکرێت، ئەو ماددە پێویستانەی تێدا نییە کە تەندروستی‌و لەشساغی ئێمە دەستەبەر دەکەن. (منیش وەك تۆو هەر کەسێکی دی ساڵانێك لەم جۆرە خواردنانەم خواردووە و دەزانم کە پێکهاتەکانیان لەنێو دەچن‌و دەبنە مایەی نەخۆشی، ئەگینا بۆچی دەبێ هیلاکی نووسینی ئەم کتێبە بەر خۆم بدەم‌و بە ئەرکی خۆمی بزانم کە تەندروستی بۆ تۆ بگێڕمەوە؟) خۆراکی مردوو کۆئەندامی مردوو بەرهەم دێنێت‌و دوو مەترسی لەگەڵدایە:

١- لەگەڵ ئەوەی کە تۆ قاپە پڕ لە خواردنەکان بەتاڵ دەکەیتەوە، کەچی لەش لە رووی ماددە ژین بەخش‌و پێویستییەکانەوە کەمی هەیە.

٢- پاشماوەی ئەم خۆراکە مردووانە بۆ لەش مەترسیدارو ژەهراوییە.

کاریگەرییە ماڵوێرانکەرەکانی خواردنە مردووەکان مرۆڤ لە پەل‌و پۆ دەخات. وزەی ژین بەخش کە بۆ ئێمە رۆڵێکی سەرەکی‌و پڕبایەخی هەیە، لەنێو دەچێت‌و ئێمە هەوڵ دەدەین لە رێگەی بەکارهێنانی خۆراکە ورووژێنەرەکانی وەك قاوە، چا، کاکاو، چکلێت، کحول، سیکار، خوێ، بەهارات، رووەکە دەرمانییەکان، چەورییە مردووەکان‌و دەرمانە کیمیاییەکان ئەم وزەیە بەدەست بهێنین.

ئەمە خەیاڵێکی خاوە! ئەوەی کە بۆ لەشی ئێمە خۆراك نەبێت، نەخۆشی دەخات‌و لەبەریەکی هەڵدەوەشێنێت. بەڵام شێلەی ژیان بەدەست ئێمەوەیەو ئەویش سێوی سووری گەیيوە بەسەر دارەوە کە من‌و تۆ لەم کارەساتانە دوور دەخاتەوە. تەنها ئەوە خواردنی ئێمەیە، نەك ئەو ئاژەڵانەی کە بە دەرمان‌و هۆرمۆنە کیمیاییەکان پەروەردەو گەورە دەکرێن‌و تۆ پارچەیەك لەو لاشانە وەك خۆراك لەنێو مەنجەڵدا لێدەنێیت‌و دەیخۆیت. مخابن زۆر کەمن ئەو کەسانەی کە زانیارییان دەربارەی راستییە سەرەتاییەکانی خۆراك هەبێت. بەڵام رۆژ لە دوای رۆژ ژمارەیان زۆرتر دەبێت. سەرەڕای تەرخان کردنی کات لە تاقیگەکاندا لەگەڵ لاشەی ئاژەڵەکان‌و توخمە بێگیانەکان کە هیچ چەشنە وێکچوونێکی خانەیی‌و ئەندزیمییان لەگەڵ مرۆڤدا نییە، هێشتاش نەیانتوانیوە پەی بە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە کە رۆژ لە دوای رۆژ مرۆڤی ئەم سەردەمە هیلاکترو داماوتر دەکات، بەرن‌و گرێیەك لەو گرێ زۆرو جۆراوجۆرانە بکەنەوە.

بەڵام دەبێ هیوادار بین. پرۆفیسۆرێکی فرانکفۆرتی لە کۆبوونەوەیەکی پزیشکاندا، کتێبەکەی منی وەك باشترین کتێب ناساندو پێشنیاری خوێندنەوەی کرد. زۆر کەمن ژمارەی ئەو کەسانەی کە سوود لە ئەزموونی هەزار ساڵەی پێشینان وەردەگرن و بەکاری دەهێنن. کەشی گەندەڵ و دوژمنکارانە کارێکی بە خەڵك کردووە کە وا تەسەور بکەن کە دەتهەوێ شتێکیان لێ بدزی. ئەو حاڵەتی خۆشەویستی و سۆزو برایەتی و متمانەیە بە یەکتر بوونە، جێی خۆی داوە بە رەشبینی و نەبوونی متمانە. ئەمڕۆ تەنها ئەو شتانە بە باش دەزانرێت کە تامیان هەیە، چونکە دایك هەر لە رۆژی یەکەمەوە ئەو شتانەی بە دەمی منداڵدا کردووە. باشە دایك دەبوو چۆن بزانێت، ئەوەی دەرخواردی مناڵەکەی دەدا لە رووی بایۆلۆجییەوە باشە؟ نە کەس ئەم شتەی پێوتبوو و نە کەسیش تا ئێستا زانیویەتی، بەڵام هەرچۆنێك بێت بۆتە باو کە ئێمە گرنگی بەو تام و چێژانە بدەین کە چەندین ساڵە خانە چەشەنییەکانمانی بە خۆراکە ناجۆرو ناسروشتییەکان راهێناوەو وایکردووە کە پێوەری ئێمە لە خۆراکدا تام و چێژ بێت. باشە ئێستا کێ ئێمە لەم زەلکاوە دەردێنێت. کارێکی سادەش نییە. تۆی نەخۆشی بەڕێز، تەنها خۆت دەتوانی خۆت رزگار بکەی. هیچ کەس یارمەتی منی نەدا. چەندین ساڵ بەکارهێنانی دەرمان و نەشتەرگەری و... هیچکامیان دەوری نەبوو. لە ساڵی ١٩٨٩دا، دکتۆر برۆکەر لە سمیناری تەندروستی خۆیدا رایگەیاند: "تەنها لە رێگەی خواردنی میوە تازەکانەوە دەتوانرێ لەشساغی بۆ نەخۆش بگەڕێتەوە." بهێنە پێش چاوی خۆت ئەم قسەیە چ هەراو هەنگامەیەکی لە ئەڵمانیادا دروست کرد کە بە هەزاران کەس لە دانیشتوانی نەخۆشن و لە کۆمپانیاکانی فەیسفوتدا کاردەکەن. یەکێك لە ئامادەبووان لە کۆبوونەوەکەدا لەو دکتۆرە بەڕێزەی کە کتێبەکەی منی ناساندبوو، پرسی: "ئەمە چ قسەیەکە کە تۆی دەیکەیت؟ میوەی تازە بۆ نەخۆشان باشە، نەك بۆ ئەوانەی کە لەشساغن؟ ئەگەر کەسانی لەشساغ تەنها میوە تازەکان بەکاربهێنن، دواکەتوون؟ مشتەری بۆ خۆتان کۆ دەکەنەوە؟"

ئەو نامە زۆرانەی لە لایەن کەسانێك کە چەندین ساڵ تەنها دانەوێڵەو ناوکە بەنرخە خۆراکییەکانیان خواردبوو و بە بڕوای خۆیان سیستەمێکی خۆراکی تەندروستیان هەبووە، پیشاندەری نەخۆش بوونیان و هەڵە بوونی ئەم سیستەمە خۆراکییە. پاشان بە تێگەیشتن لەوەی کە تەنها میوە تازەکان دەبنە هۆی لەشساغی، خۆیان کە تا نیوەی رێگای تەندروستی هاتبوون، لەشساغیان بەدەستهێنایەوە. ئەو

تەندروستی‌و توانای ئەعسابەی کە بەهۆی خواردنی میوە تازەکان دابین دەبێت، تۆ ناتوانیت بە خواردنی دەنکە درەنگ هەرسبووەکان (گەنم، برنج‌و دانەوێڵەکان) بەدەستی بێنیت. جیا لەوە مرۆڤ دانەوەێڵە خۆر نییە. مرۆڤ میوەخۆرەو بەس. من خۆم بیست ساڵی تەواو خەلەو دانەوێڵە خۆر بووم‌و زۆربەی کات دەبوو بەدەست هەلامەت‌و هەو کردنی سنگ‌و نەخۆشی دڵ‌و قەڵەوییەوە دەمناڵاندو ماوەیەکی زۆر لە جێدا دەکەوتم. تەنانەت خۆم نانەکەی خۆمم ئامادە دەکردو ئەو خەلەو دانەوێڵەم کێشانە دەکرد کە دەبوو بیخۆم‌و یەکێك لە لایەنگرانی دانەوێڵە خۆرەکان بووم. ئێستا بەداخم کە بۆچی ئەو هەموو تەمەنەم بەفیڕۆ دا. بەڵام من ئەو کاتە ئەو زانیاریانەم نەبوو. من تەنها بیرم لای خۆم بوو. ئێستا جیا لە یاسای سروشت کە هەمیشەییە، هیچ یاسایەك بە شایانی ستایش‌و متمانە نازانم. چ من‌و تۆ هەبین‌و چ خۆمان بەو بۆمبانە کە بەهۆی سەرخۆشی‌و نەشە بوون‌و خوماری بەرهەممان هێناوەو لە ئەنبارەکاندا هەڵمانگرتوون، لەنێو بەرین، سروشت سەرلەنوێ هەموو شتێك چاك‌و رێك دەکاتەوە. سەیری شێوە جیاوازەکانی سیستمی پزیشکی ئێستا بکە؛ دەرمانەکان، نەشتەرگەییەکان، (ریخۆڵەکوێرە دەربێنە، پێویستمان پێی نییە. ئالووەکان دەربێنە، مناڵدان‌و مەمك، هێلکەدان، زراوو...) مەساج، سۆنا، چارەسەر بە ئۆکسیجن، تێکڕای ئەو سیستمانەی کە ئیلکتریکی تێدا بەکار دەبرێت، تیشك دەرمانی‌و... هتد هەموویان رێوشوێنگەلێکی کاتین کە تەنیا کار لەسەر نیشانەی نەخۆشییەکان دەکەن. نەخۆشەکان لەم دکتۆر بۆ ئەو دکتۆرو لەم بنکەی تەندروستی بۆ ئەو بنکەی تەندروستی‌و لەم تاقیگە بۆ ئەو تاقیگە دەچن. بەشوێن چیدا دەگەڕێن. بەدوای لەشساغیدا! بەدوای موعجیزەدا! وەك ئەو کیمیاگەرانەی کە بە شوێن شتێکدا دەگەڕێن تا بەهۆیەوە هەموو شتێك بکەن بە ئاڵتوون، خەڵك لەباتی ئەوەی خۆیان رێك بکەنەوە، لە بیابانی شۆرەکاتدا بەشوێن ئاودا دەگەڕێن‌و پزیشکە بەرێزەکانیش هاندەریانن. دیارە کەسیش تاوانبار نییە. ئێمە هەموومان بەهەڵەدا چووین. هێشتا کێشەی ئەم زەوییەی خۆمانمان چارەسەر نەکردووە، لە هەسارەکانی دیدا بەشوێن ژیاندا دەگەڕێین، بێ ئەوەی نرخ‌و بەهایەك بۆ شەڕو نەبوونی خۆراك‌و دابەشکردنی نایەکسانانەی سەروەت‌و سامانە سروشتییەکان دابنێین کە هی هەموومانن.

نازانم ئێمە کە خۆمان هەسارەیەکی نەخۆشمان هەیەو تەنانەت ئاوو هەواکەشیمان پیس کردووە، دەتوانین چ چاکەیەك لەگەڵ گیاندارانی هەسارەکانی دی بکەین، ئەگەر

گیانلەبەرێکیان تێدا بژی؟ جیا لەوەی کە ئەوانیش نەخۆش دەخەین؟ بۆچی ئەوەی کە نەخۆش کەوتووە ناگەڕێتەوە بۆ رەگ و ریشەی خۆی؟ ئەو دەیهەوێ لەشساغی بۆ بگەڕێتە بەڵام هیچ زەحمەتێك بەر خۆی نەدات و ئەمەش مەحاڵە. ئەو دەیهەوێت لەسەر ئەم ژیانە هەڵەی کە نەخۆشی خستووە بەردەوام بێت و خواردنە مردووەکان بخوات و بەردەوام کاوێژ بکات و چاوەڕوانیشە لەشیشی ساغ بێت.

**هیلموت واند ماکر**

## پێشەکییەك بۆ چاپی نوێی ئەم کتێبە لە ساڵی ١٩٩١دا

لەگەڵ ئەوەی کە کتێبەکەی من سەرەتای ساڵی ١٩٨٩ چاپکرا، ئەمە جاری حەوتەمە کە لە چاپ دەدرێت‌و بڵاو دەکرێتەوە. ئەمە پیشاندەری ئەوەیە کە حەزو مەیلی خەڵك بۆ لەشساغی روو لە هەڵکشانە. زۆربەی خەڵك لە رووی ماددییەوە دابین بوون‌و ئەمەش بەو واتایەیە کە پێویستە گرنگییەکی زیاتر بە لەشساغی خۆیان بدەن‌و کاتێك کە نەخۆش کەوتن، سەرلەنوێ لەشساغی خۆیان بەدەست بهێننەوە. کاری زیاتر لە سەر ئەم چاپە (چاپی حەوتەم) کراوەو لەچاو چاپەکانی پێشوتردا هەڵەی کەمتری تێدایە. لەم حەوت چاپەدا بنەماکان یەکسان‌و یاسای سروشت نەگۆڕە، بەڵام لەبەر کەسانی بەساڵاچوو فۆنتەکە کەمێك درشتتر کراوەو ژمارەی ئەو لاپەڕانەش کە لەسەر مەترسیداربوونی نان نووسراون زیاتر کراون‌و لەمجۆرە گۆڕانکاریانە لە کتێبەکەدا کراوە. کەسێك کە رۆژانە تەنانەت یەك پارو خواردنی کوڵاو بخاتە دەمیەوە نابێ خۆی بە زیندەخۆر بزانێت، چونکە هەر ئەم یەك پاروە ئەو میکرۆبە زۆرانەی لەبەر بێ‌خۆراکی لەسەرەمەرگدان بە زیندوویی دەهێڵێتەوەو هەر بەهۆی ئەم پاروانەی کە بێ بیرکردنەوە قوتدراون، خانە شێرپەنجەییەکان بەخێراییەکی بروسکە ئاسا گەشە دەکەن. کاتێك کە لەشساغیت بۆ گەڕایەوە، رۆژانە کیلۆیەك میوەت بەسە. ئاوانسیان کە لە تەمەنی شەست ساڵیدا شێوەی ژیانی خۆی گۆڕی[٧]، تا ئەو کاتە ئەلبۆمێك بوو لە نەخۆشی‌و دوو مناڵیشی بەهۆی سیستەمی خۆراکی هەڵەوە مردبوون. لەو تەمەنەدا پزیشکەکان پێیان وتبوو کە نەخۆشییەکەی چارەسەری نییە، بەڵام ئەو بە گۆڕینی شێوازی ژیانی توانی هەموو نەخۆشییەکانی چارەسەر بکات‌و لە تەمەنی ٨١ ساڵیدا لەوپەڕی تەندروستیدا ماڵئاوایی لە ژیان کرد. ئەم کتێبە کە بەرهەمی چل ساڵ ئەزموونی شەخسی‌و کۆکردنەوەی نزیك بەهەموو ئەو زانیارییانەیە کە لە جیهاندا سەبارەت بە شێوازی سروشتی ژیان هەن، ناوی "لەشساغی هەتاهەتایی"ە. ئەم کتێبە کە تا ئێستا دە ملیۆن نوسخەی لێ چاپکراوەو فرۆشراوە، شێوازی ئەو خواردنانەی لەخۆ گرتووە کە ٤٠٪ی بریتییە لە خۆراکی کوڵاوو ٦٠٪یشی خۆراکی زیندووە. من ئەو کتێبەم لە ئەمریکاوە لەگەڵ خۆم هێناوو داوام لە بەڕێز لانگەر کرد کە وەریگێڕێ بۆ سەر

---

[٧] ئاوانسیان لە تەمەنی ٥٣ ساڵییەوە سیستەمی خۆراکی خۆی گۆڕی‌و بوو بە زیندەخۆر.

زمانی ئەڵمانی، بەڵام کەسێك کە بیهەوێت بەڕاستی لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە، باشتر وایە ڕەچاوی ئەو بنەمایانە بکات کە من لەم کتێبەدا پێشنیاریان دەکەم. مرۆڤ بوونەوەرێکە دیلی خووەکانەو خۆی دان بەم ڕاستییەدا دەنێت. بەڵام کاتێك کە نەخۆش کەوتی، بەو مانایەیە کە چیتر شوێنێك بۆ ئەو خووە هەڵانە نەماوە کە تا ئێستا بە هۆیانە سەرقاڵی خۆشگوزەرانیو ڕابواردن بوویتو سروشت لەبەر چەند هۆیەکی جیاواز داوای نەزمو دسپلینت لێ دەکات. دکتۆرە ڤترانۆ کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ لەگەڵ دکتۆر شیڵتۆن نەخۆشەکانیان بە شێوازی سروشتیو بێ بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان چارەسەر دەکرد، لەو بڕوایەدایە کە ئێمە نامانهەوێت تەنها زیتەڵەو سەری حاڵ بین، بەڵکو دەمانهەوێت بگەینە ئەوپەڕی تەندروستی. دکتۆر شیڵتۆن کەسێك بوو کە بە پاسکیل سەردانی خەڵکی دەکردو لە ڕێگەی زیندەخۆرییەوە ئەوانی چارەسەر دەکرد. کتێبی "ڕۆژوو دەتوانێت ژیانت ڕزگار بکات[٨]"ی شیڵتوون بە زمانەکانی ئینگلیزیو ئەڵمانی هەیە. ئایا ئەم کتێبە لەسەداسەد دەستەبەری لەشساغی دەکات؟ نا! ژیانی پێشوومانو مەسەلە بۆماوەییەکان سنووری ئەم حاڵەتە دیاری دەکەن. پێویستە چەندین وەچە بەپێی یاسای سروشت بژین تا بتوانرێت قسە لە لەشساغی گرەنتی کراو بکرێت. من لە تەمەنێکی زۆردا تووشی دڕکەومێکوتەو هەو کردنی قورگ بووم، کە لە ڕێگەی پەیرەو کردنی زیندەخۆریو خواردنەوەی ئاوی دڵۆپێنراوەوە تێمپەڕاند. ڕۆژێك کە هەستم کرد چاك بوومەوەو بڕیارمدا سوار فڕۆکە ببم، پزیشکێکی ناسیاوم بینی کە سەری سووڕمابوو کە ئاوا خێرا چاك بوومەتەوەو وتی تەنها هۆی ئەوەی بەو خێراییە چارەسەر بووم ئەوەیە کە چەندین ساڵە زیندەخۆرم. بەهۆی ئەم هەوکردنی قورگەوە گورچیلەکانم ئاوسان. بەڵام هیچ ئازارێکم نەبوو، تەنها بڕێکی زۆر شتی لینجم (هەم لە نەخۆشخانەو هەم لەماڵەوە) دانا. ئەم نەخۆشیانە کە هەموویان تۆزتەکێنی لەشن، لە ساڵی ١٩٧٨ەوە کە بووم بە میوەخۆر، هەر بەردەوامن.

بەهەرحاڵ بەهۆی هەوکردنی زۆرەوە تەنانەت دوو لە ددانەکانیشم کەوتن. بەداخەوە من ئاگام لەم هەوکردنە نەبوو. بەهۆی ئەوەی کە مادده پرۆتینییەکان لە ڕێگەی گورچیلەوە شی دەبنەوە، بەردەوام خوێنو ئەلبۆمینیان تێدەکردم. خانمی

[٨] ئەم کتێبە لەژێر ناوی "ڕۆژووی تەندروستی"دا، لە لایەن وەرگێڕی ئەم کتێبەوە وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی کوردی.

دکتۆر ڤێترانۆ کە خۆی بۆ ماوەی چەندین ساڵ تەنها بە خواردنی سێوو خورما دەژیا، دەڵێت: "هەندێك کەس دەڵێن کە ئەو ماددە پرۆتینیانەی لەنێو میوەکاندان ناتوانن پێویستییەکانی لەش دابین بکەن." ژمارەیەکی زۆر هەن کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ تەنها میوەیان خواردووەو تەواو لەشساغو زیتەڵ بوون، وەك دیك جری کە بیست ساڵە میوە دەخواتو نموونەی لەشساغییە. هەروەها هاڤڵ، ئەنزیمناسی ئەمریکی کە ماوەی ١٥ ساڵە میوەخۆرە.

من لە کتێبەکەمدا وتوومە پێویستە ٧٥٪ میوەو ٢٥٪ لە سەوزە جۆراوجۆرەکانو کاکڵە جۆراوجۆرەکان بخورێت، بەلام من خۆم لە ساڵی ١٩٧٨ەوە چەندین مانگ تەنها میوەم خوارد، بەتایبەت خورماو سێو. کەسێك کە رێك بەپێی ناوەڕۆکی ئەم کتێبە هەنگاو بنێت، تێدەگات کە چ کاتێك پێویستە خواردنە پرۆتینییەکان بەکار بهێنێت. ماندوێتی، سستی نینۆکەکان، چرچبوونی پێستو هەڵوەرینی قژ لە نیشانەکانی کەمی پرۆتینن. لەش هەمیشە دەیهەوێ هاوسەنگی راگرێت. سەرەتا بە شیکردنەوەی پێکهاتەکانی خۆی هەوڵ دەدات ترشی ئەمینی پێویست دابین بکاتو پاشان حاڵەتی بێهێزی دێتەپێش کە نیشانەی کەمی پرۆتینە لە لەشدا. پرۆتین سەرەکیترین فاکتەری پێکهێنەری ماسولکەکان، ریشاڵەکان، پێست، موو، پەردەی خانەکان،و هۆرمۆنەکانو ئەنزیمەکانە: وەك هیمۆگلۆبینو خڕۆکە سوورەکان کە ئۆکسیجن لە سییەکانەوە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش دەگوازنەوە. پرۆتین دەبێتە هۆی مەیینی خوێنو زوو سارێژبوونەوەی برینەکان. ماددەی پێکهێنەری ئێسکەکانو ددانەکانیشە. ئێمە تا ئێرە زیاتر لەسەر زیانەکانی زۆرخواردنی پرۆتین قسەمان کرد. ئێستا با بزانین کەمی پرۆتین چی بەدوای خۆیدا دێنێت: وشکی پێست، هەڵوەرینی قژ، هەست کردن بە سەرما، پیری ناوادە، شیبوونەوەی خانەکانی لەش، لەکارکەوتنی ماسولکەکان، چرچو لۆچی، لاوازی توانای سێکسی، کێشەکانی هەرسکرد، درەنگ چاکبوونەوەی برینەکان، رەقبوونی جگەر، هەوکردنی گورچیلەکان، کەم خوێنی، کێشەی هەناسەدان، شکان، زوو ماندوو بوون، کەمی هۆرمۆن، کەمکاری رژێنی هایپۆفیز، لاوازبوونی دڵ، کەمخەوی، تووڕەبوون، ترسنۆکی، کێشە دەروونییەکان، کین لەدڵی، تەمەڵیو سستی، گێژیو سەرسام بوونو... دیارە ئەم نەخۆشییانە تەنها بەهۆی کەمی پرۆتینەوە نییە. ئەگەر نیشانە جۆراوجۆرەکان پێکەوە دەربکەون، ئەگەری کەمی پرۆتین دەکرێتو زۆر بە

ئاسانی دەکرێت لەوە بگەین.

ئەگەر دوای بەکارهێنانی خۆراکە پرۆتینیندارەکان نیشانەکان نەمان دیارە کە تۆ نەخۆش نیت، بەڵکو کەمی پرۆتینت هەیە. لەش شێوازی سروشتی لەشساغیو چارەسەری نەخۆشییەکان دەزانێت، دوای نەخۆشکەوتن، سەر لەنوێ لەشساغو زیتەڵ دەبێتەوە، چونکە ژمەرەکان بەرێژەیەکی بەرچاو فڕێ دەدرێتەدەرو ئەو بڕەی کە دەمێنێتەوە لەش دەتوانێت تەحەمولی بکات. کەسانێك هەن کە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان ناخۆن، بەلام بڕێکی زۆر کالۆری لە شەکرو ئەو شتانە وەردەگرن کە نیشاستەیان تێدایە کە زۆر مەترسیدارە، چونکە ئەم خواردنانە بڕێکی زۆر خڵتە دروست دەکەن. لێکۆڵەرێك کە ماوەی چەندین ساڵ لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی لەسەر زیندەخۆری کردووە، لە کتێبەکەی خۆیدا دەنووسێت: "تەمەنی ئەو زیندەخۆرانەی کە خۆراکی چرو پری وەك دەنکەکان، کاکڵەکانو ئاوکادۆ دەخۆن، لە تەمەنی گۆشتخۆرەکان زیاتر نییە". یەکێکی دی لە لایەنگرانی شێوازی چارەسەری سروشتی دکتۆر سینکۆیە کە لە نیویۆرك چارەسەرگەیەکی رۆژووگرتنی بەڕێوە دەبرد. ئەویش لەو بڕوایە دایە کە رەنگە سەداسەد میوەخۆری کەمی پرۆتینی لێنەکەوێتەوە، بەلام خواردنی زۆری میوە شیرینەکان رەنگە ببێتە هۆی کەمهێنانی ڤیتامین B. بەلام دکتۆری ڤێترانۆ دەڵێت دەکرێت بە خواردنی پرۆتینی رووەکی کەمی پرۆتین قەرەبوو بکرێتەوە. ساڵی ١٩٣٢، دکتۆر هاولد لە راپۆرتی ئەنزیمناسی خۆیدا روونی کردۆتەوە کە دەنکە چەورەکانو کاکڵەکان (گوێز، پستە، هەموو جۆرە تۆوەکان، بندوق، گازۆ)و زۆر جۆری دی کە لە کوردیدا ناوێکمان نییە بۆیان یان من نایزانم، درەنگ هەرس دەبنو لەباتی ئەوان دەکرێ دۆ یان ماستی بێ چەوری بخورێت. دکتۆر سینکۆ دەنووسێت: "ئەمە ئەرکی منە کە سەبارەت بە ئەگەری روودانی کەمی پرۆتین روونکردنەوە بۆ خوێنەرەکانم بدەم. ئەگەری ئەو حاڵەتە هەیە بەڵام حەتمی نییە." هەر مرۆڤەو تەبعو تایبەتمەندی تایبەت بەخۆی هەیە. هەر کەس دەبێت بەو جۆرە لە سروشت کەڵك وەرگرێت کە ناسیویەتی. لە رێگەی خوێندنەوەوە ئەزموون بەدەست دێت. بە هەزاران ئەنزیم هەیە. تا ساڵی ١٩٦٨، نزیکەی ١٣٠٠ ئەنزیم دۆزرایەوە. بێ ئەنزیم ژیان مەحاڵە. ئەنزیمەکان گەردیلەی پرۆتینینو کاتێك هەڵگری ژیانن کە چالاك بن، نەك ئەوەی کە بەهۆی تینی ئاگرەوە مرابنو گۆڕنرابنو تێکچووبنو لە دۆخی سروشتی دەرچووبن. گڵۆپ کاتێك

دادەگیرسێت کە تەزووی کارەبای تێدابێت‌و ئەنزیم کاتێك چالاك‌و کاریگەرە کە زیندوو بێت. دکتۆر هافلد لە کتێبی "ئەنزیم ناسی"یەکەیدا دەنووسێت: "شیٖ‌و گەرمای ٤٨ بۆ ٦٥ پلە کاریگەرییەکانی ئەنزیمەکان ناهێڵێت. ئەوان لە گەرمای درێژخایەنی ٤٨ پلەو کورت خایەنی ٦٥ پلەدا لەنێودەچن. ئەگەر ئەنزیمەکان بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە گەرمای نێوان ٦٠ بۆ ٨٠ پلەدا راگیرێن بەتەواوی دەمرن. فرن نەك هەر ئەنزیمەکان لەنێو دەبات، بەڵکو بەشێوەیەکی کارەساتبار پێکهاتەکانی دەگۆڕێت. هەر چەشنە خۆراکێکی زیندوو، چ رووەکیو چ ئاژەڵی، هەموو ئەنزیمە پێویستەکانی تێدایە. ئەوەندەی ئێمە ئاگاردار بین، ئەو گیانلەبەرانەی بەشێوەی ئازادو سروشتی لە دارستانەکاندا دەژین، هیچ کەم‌و کورییەکیان نییە. ئەوە تەنها مرۆڤە کە تووشی نەخۆشییەکانی دەزگای هەرس دەبێت. تەنها مرۆڤی مۆدێرنە کە بەهۆی دۆستایەتی کردنی لەگەڵ مەنجەڵدا هەموو ئەو ئەنزیمانە لەنێو دەبات کە بەشێوەی زگماکی لە لەشیدا هەن‌و لە سەرەتای لەدایکبوونییەوە بە میرات بۆی ماونەوە. ژیانی تەندروست‌و درێژماوە لە بنەڕەتدا بەهۆی ئەنزیمە پاشەکەوتەکان‌و ئەو خۆراکە زیندووانەی کە ئەم ئەنزیمانە چالاك‌و بەهێز دەکەن، دەستەبەر دەبێت. تەنها لە خۆراکە زیندووەکاندا ئەنزیمی زیندوو هەن. لێرەدا کە جارێکی دی ئێمە لە مانای میوە زیندووەکان تێدەگەین. ئەوان زۆر زیاتر لە سەوزەکان ئەم ئەنزیمانەیان تێدایە. ئەسکیمۆکان نازانن تەسکی‌و گیرانی دەمارەکان یانی چی، چونکە بەهۆی خواردنی خۆراکە زیندووەکانەوە تووشی کلسترۆڵ‌و گیرانی دەمارەکان نابن. نەودو هەشت ئەنزیم کار لەسەر دەمارەکانی کەسێکی لەشساغ دەکەن. بەلاتەوە سەیرە کە ئێمە تووشی زەبحەو جەڵتەی دڵ دەبین؟ جیاوازی نێوان خۆراکی لێندراوو خۆراکی زیندوو، لە چۆنێتی چالاکی ئەنزیمەکان دایە. بە واتایەك، ئەوە خۆراکەکانن کە ئەم چالاکییە کۆنترۆڵ دەکەن‌و رێکی دەخەن. واتە ئەگەر تۆ خۆراکی زیندوو و تازە بخۆیت کە هەڵگری ئەنزیمی تازەن، پێویستییە سەرەکییەکانی ئەوان دابین دەکەی‌و ئەگەر لەو خۆراکانەش بەکار بهێنی کە ئەنزیمەکانیان بەهۆی کوڵانەوە حاڵەتی سروشتی خۆیان لەدەست داوەو فەوتاون، ئەنزیمەکانی لەش دەخەیتە ژێر گوشارەوە تا لە پاشەکەوتەکانی خۆیان بەکاربهێنن‌و ئەمەش لە درێژمەودادا جیا لە لێکهەڵوەشانی خانەو ئەندامەکانی لەش هیچ بەرهەمێکی دیکەی نییە. ئەمە دەریدەخات کە نان، سوورکراوەکان، کەباب‌و برژاوەکان‌و

مادده پارێزەرەکان کە ئەنزیمەکانیان گوژراون، چەند مەترسیدارن. سیستمی بەرگری لەش، سووڕی خوێن، کارکردنی جگەرو گورچیلەکانو سپڵو پەنکریاس، بینین، بیستن، بیرکردنەوەو هەناسەدان، هەموویان پەیوەندیان بە زیندوو بوونی ئەنزیمەکانەوە هەیە، بەتایبەت پانکریاس کە خۆراکە کوڵاوەکان بەتەواوی دەیخەنە ژێر فشارەوەو لە ئەنجامدا دەبێ سێ ئەوەندەی قەبارەی خۆی گەورە ببێت. فشار هێنان بۆ ئەم ڕژێنە چالاکییەکەی کەم دەکاتەوەو ئەم ئەندامە چالاکو گرنگە لە دۆخی سروشتی دەچێتەدەرو بەردەوام ژمارەی نەخۆشەکانی تووشبوو بە شەکرە لە زیادبووندایە، چونکە ئەم ڕژێنە سێ ئەنزیمی گرنگ دەردەدات کە بریتین لە: لیپاز کە بۆ هەرسکردنی چەورییەکان بەکار دێت، ئامیلاز کە لە هەرسکردنی نیشاستەدا دەوری هەیەو پرۆتواز کە بۆ هەرسکردنی پرۆتین بەسوودە. بەهۆی ئەم تڵپەخۆرییەوەیە کە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بە ژمارەی ئەو کەسانە زیاد دەبێت کە پەنکریاسیان نەخۆشە. ئەنزیمە پاشکەوت کراوەکان لە هەموو کۆئەندامەکانــدا هــەن. کاتێــك کــە پــەنکریاس نــەتوانی هــیچ ئــەنزیمێك دەربــدات، کۆئەندامەکان دەست بە دەردانی ئەم ئەنزیمانە دەکەن. کاتێك کە ئەم ئەنزیمانە ڕۆژ لە دوای ڕۆژو ساڵ دوای ساڵ لە ڕادەی ئاسایی زیاتر بەکار بهێنرێن، پیری ناوادە ڕوودەدات. بەهۆی کەمی ئەنزیمەوە، جگەر گەورە دەبێت، بەشە زیادە کوڵك ئاساکانی ڕیخۆڵە بچکۆلە، بچووك دەبنەوەو ڕژێنەکانی ناوەوە دەگۆڕێن، بەتایبەت هایپۆفیز، کە دوای تەمەنی پەنجا ساڵی بەهۆی شێوازی هەڵەی ژیانەوە بە ناتەواوی کاردەکات. خۆراکە ڕووەکییە زیندووەکان هەموو ئەنزیمە پێویستەکانیان بۆ هەرسکردنو مژینی خۆراکەکان تێدایە. ئەوەی لەبەر تیشکی خۆردا پێدەگات خۆراکی ئێمەیە. سەوزە لاسق کورتەکان زۆرتر ناپاکنو هۆکاری نەخۆشی جۆراوجۆرن، بەڵام لەم قۆناغەدا دەبێ وریای ئەوە بیت کە خێرایی توانەوەی ژەهرکانی لەشت کۆنترۆڵ بکەیت، چونکە کاتێك کە ژەهرە تواوەکان بێنە ناو خوێنەوە، کێشەو نارەحەتی زۆر دروست دەکەن کە بەلاتەوە ناخۆشەو ئەوکات دەڵێیت کە میوەکان نەخۆشیان خستووی. هەر لەبەر ئەم هۆیە پێویستە ئاو زۆر بخۆیتەوە یا ئاو لەگەڵ گوشراوی گێزەرو گوشراوی چونەر، گوشراوی خەیار یان گوشراوی میوەکان تێکەڵ بکەیت. ئەگەر ویستت تەنانەت دەتوانی شۆربا(سوپ)ی سەوزە بخۆی، بەو مەرجەی بە ئاگری کز لێندرابێت. پاش ئەوەی کە باشتر بووی سەرلەنوێ دەست بە میوەخۆری بکەرەوە. تا ئەو کاتەی کە کێشەت بۆ

دروسـت نـەبووە، میـوە بخـۆ بـەڵام کـە کێشـەت بـۆ دروسـت بـوو و زانیت خێرایـی پاکبوونـەوەی لەشت زۆرە، روو لـە سـەوزە جۆراوجۆرەکان‌و شۆرباوو لـەم جۆرە شـتانە بکە. لە سەرەتاوە دەبێ حەوسـەڵەت هـەبێت. رەنگـە خـاوێن بوونـەوەی لەشت چـەندین مانگێـك بخایـەنێت. ئـەوە پەیوەنـدی بـە ژیـانی پێشـوت‌و جـۆری سیسـتمی خـۆراکی رابردوتەوە هەیە. هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت کە بـە رۆژێـك نـەخۆش نەکەوتووی‌و بـە رۆژێکیش چاك نابیتەوە. ئەگەر مەبستتە لەش ساغیت بـۆ بگەڕێتـەوەو بـە لەشساغیش بمێنیتـەوە، وابـیر بکـەرەوە ئـەمرۆ یەکـەم رۆژە لـەو ژیانـەی کـە ماوتـە. ئـەمرۆ دەسـت پێبکە، رەنگە سبەینێیەك لە ئارادا نەبێت.

ئەوەی ئێمە دەیخۆین ، پێویستە هەم خۆراکمان بێت هەم دەرمانیشمان بێت.

### ئەگەر دەتهەوێ لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، واز لە مە نجەڵ بێنە

یاسـا سـەرەکی‌و بنەڕەتییـەکان هـەر ئەوانـە بـوون کـە تـۆ لـە پێشـەکییەکەدا خوێندوتنەوە. ئەم یاسا ناچاری‌و پێویستانە بۆ هەموو ئەو بوونەوەرانە وەك یـەك وایـە کە لەسەر ئەم گۆی زەوییە دەژین. تەنها مرۆڤە کە خۆی لەم یاسایانە دوور خستۆتەوەو بەهۆی ئەم تاوان‌و هەڵە بۆماوەییـەوە بۆتـە هۆی لەناوچوونی خـۆی‌و لـە بوونـەوەرێکی بـەهێزو بـەتوانا دامـاوێکی گۆچـان بەدەسـتی دروسـت کـردووە کـە وزەو توانـانی ژیـن بەخشـی (حـەیاتی) خـۆی دەفـەوتێنێت‌و بـە یارمـەتی دەرمانـە کیمیاییـەکان ژیـانی دەگوزەرێنێـت. تـەنها مرۆڤـە، خۆراکـەکان دەکوڵێنێـت، سـوور دەکاتـەوە، دەپیشـێنێت، بۆنداری دەکات‌و ئەو خۆراکە وزەبەخشە سروشتییەی کە سروشت بـۆی لێنـاوە، لـەنێو دەبات. تەنها ئەوە کە دەرمـان بـەکار دەهێنێت‌و شیری ئاژەڵەکانی دی دەخـوات. بـەپێی ئەو یاسایانەی بۆم شیکردیتەوە، ئەوەی بۆ چاکبوونەوەی تۆ پێویست‌و بەسوودە، هـەوای تـازە، ئـاوی خـاوێن‌و خـۆراکی سروشـتییە کـە ئێمـە بـە ملیۆنـان سـاڵ خۆمـان لەگەڵـدا گونجانـدووە. بـە پلـەی یەکـەم ئـەم خۆراکانـە بـریتین لـە مێـوە گـەییوە تازەکان، بڕێـك سـەوزەو کـەمێك لـە کاکڵـەکان. دوای ئـەم سێ هۆکـارە گرنگـە، تیشـکی خـۆر، پشـوودان‌و ئـارامی، کـاری قورسـی جەسـتەیی، یـاری‌و وەرزش، لـە گـرنگترین هۆکارەکـانی دەسـتەبەرکردن‌و راگرتنـی لەشساغییە. نەخۆشییەکان بەرهـەمی هەوڵـدانی لەشـە بـۆ ئەوەی خـۆی لـە زبڵ‌و خاشاك‌و پاشماوە هـەرس نـەکراوەکان‌و ژەهـرە کەڵەکـە بووەکـان

رزگار بکات. کاتێك کە تەحەمولی لەش لە رادەی سروشتی خۆی تێپەڕی، کاتێك چیدی جێیەك بۆ ئەنبارکردنی ماددە زیادەو بێکەڵکەکانی لەنێو خۆیدا نەدۆزییەوە، بە زمانێکی سادە کاتێك کە ئاودەستی ناوەوەت پڕ بوو، لەش هەوڵ دەدات ئەم شتە سەربارو نەخۆشخەرو مڵۆزمانە بکاتە دەرەوەو خۆی لە شەڕی ئەم زبڵانە رزگار بکات. لەم کاتەدا پێویستە ماندووی نەکەین‌و لە ئەرکە سەرەکییەکەی کە خاوێن کردنەوەی خۆیەتی دووری نەخەینەوە[9].

تێکڕای ئەو شتە موعجیزە خولقێنانەی کە تا ئێستا مرۆڤ بەشوێنیانەوە بووەو هێشتا نەیدۆزیوەتەوە (دەرمانە کیمیاییەکان، رووەکە شیفابەخشەکان)، هەموویان کاریان ئەوەیە کە ئەم نیشانانە بشارنەوەو لەش ناچار بکەن واز لە کاری خاوێنکردنەوەکەی خۆی بێنێت‌و بەکارێکی دیکەوە، کە کردنەدەرەوەی ئەم ماددە تازە هاتووانەیە، سەرقاڵ بێت. ئەم تۆزتەکاندن‌و خاوێن کردنەوەیە کە ئێمە وەك نەخۆشی دەیناسین، بەهۆی بەکارهێنانی ئەمجۆرە شتانەوەیە کە دروست دەبێت. دەرمانە کیمیایی‌و رووەکییەکان کە ئێمە دەیکەینە نێو لەشی خۆمانەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش واز لە کارە سەرەکییەکەی واتە خاوین کردنەوەی خۆی بێنێت‌و سەرقاڵی بەرنگاربوونەوە بێت لەگەڵ ئەم ماددە ژەهراوییانە، چونکە لەش دەزانێت کە دوژمنێکی دی هاتۆتە هەرێمی ئەوەوەو پێویستە بەرنگاری ببێتەوە. ئەمە تایبەتمەندی من‌و تۆو هەموو مرۆڤەکانە کە لە نێوان خراپ‌و خراپتردا، خراپ هەڵبژێرین. بەهەرحاڵ بەم شتە دەرمکییانە سیستمی بەرگری لەشت لاوازو نیفلیج مەکە. لە دەرەوەی لەشت هیچ چەشنە دەرمانێکی شیفابەخش بوونی نییە. ئەگەر بەرگری لەشت لاواز بکەیت، چارەیەکت نییە ئیلا ئەوەی کە ماددە ژەهراوییەکان لە نێو گلاندە کیسەییە توندوتۆڵەکانی خۆی یان لەنێوان جومگەکاندا کۆبکاتەوە. هەموومان خەسڵەتی

---

[9] - نموونەیەکی سادە بکەم: بیهێنە پێش چاوی خۆت خەریکی خاوێنکردنەوەی ناو ماڵەکەتی، لەم کاتەدا پشیلەیەکی نەزان دێت‌و لە پێش چاوی تۆدا پیسایی دەکات. تۆ چی دەکەیت؟ روونە کە واز لە خاوێن کردنەوەی ماڵەکەت دێنی‌و دەچیت پیسایی پشیلەکە پاك دەکەیتەوە. ئەمە رێك وەك ئەوە وایە کە لەش بیهەوێت خۆی پاك بکاتەوەو تۆ بە ماددە کیمیاییەکان‌و ژەهرەکانی دی نەهێڵیت کارە سەرەکییەی خۆی بکات‌و ناچاری بکەیت سەرقاڵی کردنەدەری ئەو ژەهرە نوێیانە بێت کە تازە هاتوونەتە نێویەوە، لە کاتێکدا کە کارە پێشووەکەی بە ناتەواوی ماوەتەوە. وەرگێڕی فارسی

کۆکردنــەوە دەزانــین، ئــەم بابەتــە بــۆ هــەموومان کــارێکی سروشــتیو روونو ئاشـکرایە، بەتایبەت لە بارودۆخی شەڕو نەبوونیدا. تۆ نوێنەری یەك بە یەکی خانەکانی خۆتی. تا زیاتر لەشت بە ماددە کیمیاییەکانو دەرمانە (وەك دەڵێن) شیفابەخشـەکان ئـازار بـدەی، بەو رادەیە زوتر کێلی قەبەرەکەت ئامادە کـردووە. رۆژێـك دێت کـە هـەورە بروسـکەی لەشت دەست پێبکات. لەش ناچارە تارادەیەکی دیـاریکراو بـوونی ئـەم ژەهرانـە راگرێـت. کارەسات ئەوکاتەیە کە تەحەمولەکەی تەواو بێت. ئـەم جـۆرە تەقینەوەیـە درەنـگو زوو کەوتووە، هیچ شتێك بێ پێشەکیو لەپڕ نییە. تۆ خۆت لە ماوەی دەیان ساڵدا لەشت بەو دەردە بـردووە. تـەنها کارێـك کـە لـەم حاڵەتـەدا دەتـوانی بیکـەیت ئەوەیـە کـە پشـووی پێبدەیو باری زیاتری لەسەر بار نەکەیت. کاتێـك لـەش نەخۆشـە، بەتـەنها هێشـتنەوەی کـارێکی قورسـە! ئەگـەر هێـزو توانـای پێویسـتی هـەبێت، بـەپێی بنـەما سـەرەتاییەکانی سروشت خۆی چارەسەر دەکات. پێموایـە ئێسـتا لـە هـەموو ئـەو شـتانە تێگەیشتووی کـە پەیوەندی بە خۆراكو نەخۆشیو لەشساغییەوە هەیە. تۆ پێویستە ئەو شتانە بخۆیت کە زیندوونو دەستکاری نەکراون. ئەمە بنەماکانی خۆراکی سروشـتین. بـەڵام تـۆ پێویسـتت بە چەند شـتێکی دی هەیـە کـە بـوێریو خـۆڕاگریو ئازایـەتی تـۆ زیـاتر دەکـەن. مخابن هێشتاش بنەماڵـەو دۆسـتانو هاوڕێکانـت ئـەو شـتانە نـازانن کـە تـا ئێـرە فێریـان بـووی. ئێستا ویستو ئیرادەت بەهێز بکە!

١- وەرن پێکــەوە ســەردانی کوشــتارگا بکــەین. لێــرەدا پارچــە گۆشــتی ئاژەڵــە جۆراوجۆرەکان دەبینی کە هێشتا کاڵو خوێناوین، ئەو لاشە دەبینی کە بۆنی ناخۆشیان لێدێت. بۆچی دەڵێین لاشە؟ بە زمانی کـرداری، ئـەوان سـەربڕاون. بـەڵام مەگـەر مرۆڤـی مـردووش لاشــەی پــێ نــاڵێین؟ چ جیاوازیــەکی لەگــەڵ ئــاژەڵی مــردوودا هەیــە. هــیچ جیاوازییەکی نییە. جەنازە جەنازەیە، چ ئاژەڵ بێتو چ مرۆڤ؛ پارچەیەك لەم لاکانـە بـۆ خۆت جیابکەرەوە. ئایا دەزانی لە هەر گـرام گۆشـتی بـەرازدا دوو ملیـۆنو نۆسـەد هـەزار بەکتریای گەنیو هەیە؟ گۆشتی ئاژەڵەکانی دیکە لەو باشتر نین[١٠].

٢- بچینـە پێشتر بۆ ژووری ماسییەکان. لەوێ جۆرەها ماسیو مـەیگووو گیانلەبـەرە

---

[١٠]- بە پێی سەرچاوە زانستیو تەنانەت ئاینییەکانیش، گۆشتی بەراز لە هەموو گۆشتەکانی دیکە خراپترەو زیانی زیاتریش بە تەندروستی دەگەیەنێت، هەر بۆیە دین خواردنی گۆشتی ئەم ئاژەڵەی حەرام کردووە لە هەموو حاڵەتەکاندا مەگەر لە کاتێکدا کە مرۆڤ زیانی بکەوێتە مەترسییەوە. وەرگێڕی کوردی

ئاوییەکان دەبینی کە هێشتا لە گیانەڵڵادان و ئازار دەکێشن. ئارام بگرە ئێستا یەکێك لەو قەڵەوو خرپنانە دەخۆم. لەگەڵ تۆمە خرپن! ئێستا لە ئیش و ئازار رزگارت دەکەم، دەتبەمەوە بۆ ماڵەوەو بەزیندوویی دەتخەمە نێو ئاوی کوڵاوەوە. تۆ باشترین پرۆتینم پێدەدەی کە خۆراکی مێشکە. هەروەها ترشی یۆریك بۆ رۆماتیزمە، کلسترۆڵ بۆ دیواری دەمارەکانم و برێکی باشیش بەکتریای بۆگەنم (لەهەر گرامێکدا ١٢٠/٠٠٠/٠٠٠) پێدەدەی. هەر لەبەر ئەم هۆیە ژەهراوی بوونی ماسی زۆرترە لە ژەهراوی بوونی گۆشت و هەروەها برێك فالایی و کالسیۆمیش بە خۆرایی وەردەگرم.

٣- پێکەوە بچین بۆ نانەواخانە. نان بۆ دنیا! لێرە جۆرەها دانەوێڵە هەیە، ئامادەی خزمەت، بەڵام مخابن زۆر رەقن و دەتوانرێت بۆ رۆژانی تەنگانە هەڵگیرێن! هیوادارم ددانەکانتان باش بن، چونکە لە بارودۆخی سەختدا دەبێت بتوانی بەکاڵی بیانجووی، لانی کەم هەشتا جار بیجووی، تا ئەنزیمی پتیالین کە لە گلاندە لیکە رژێنەکانی دەمتەوە دەردەرێت، نشاستەی نێو ئەوان هەرس دەکات. ئایا ئەم دەنکە کاڵانەی کە تۆ ئەوانت نەخوساندووە، چونکە پێشتر قاپێکت نەبووە تا تیایدا بیانخوسێنی، بەتامن و بۆ خواردن دەبن؟ بەهەرحاڵ نە سوێر کراون و نە مردوون، وەك نان! بەڵام دەبێ چ بکەین؟ بە بێ خوێ ئەم شتە ژەهراوییە نائەندامیانە تام و چێژیان نییە. بەڵام خەلەو دانەوێڵە لەو جۆرە شتانەن کە مرۆڤ ئالوودە دەکەن.

٤- با سەرێك لە سەوزە فرۆشی بدەین. لێرە ماددە خۆراکییە رووەکییەکان کۆ کراونەوە، ئەوانەی لە زەوی دەڕوێن، وەك گێزەر، پەتاتەو...هتد. بەم شێوەیەش هەر لە دووکانەکانی پێشوو باشترە. ئەگەر ددانەکانت ساغن، دەتوانی هەموو شتێك بە کاڵی بخۆیت. دیارە پتاتەی کاڵ تام و چێژی نییەو ماددەیەکی ژەهراوی بەناوی سولاتینی تێدایە کە لە زۆربەی سەڵکەکاندا هەیە. جیا لەمە، چەند سەد ساڵێکە پەتاتە دۆزراوەتەوە. بەڵام سەوزە میوە ئاساکانی دی بەئەندازەی پێویست هەن، وەك توور، کەرەوز.

٥- با بچینە لای زەڵاتە. هەموو ماددە خۆراکییە رووەکییەکان سەر زەوی لەم خۆراکانەدا هەن. بە زمانە زبرەکەت گازی لێبگرە، وەك مانگا. بەڵام ناچاری برێکی زۆری لێبخۆی چونکە برێکی کەم کالۆری تێدایە. پاش ئەوەی کارەکەت تەواو بوو، لە سوچێکدا دانیشەو دیسان وەك مانگا کە چوار گەدەی هەیە، کاوێژ بکە. ئایا بەبێ ساس

هیچ تام له خواردنی زەڵاتە دەکەیت؟

٦- ئێستا با بچینە لای میوەکان. هەر تەنها رەنگ‌و بۆنەکەیان دەتورووژێنێت! چ شتگەلێکی باش لێرە هەن، میوە سەیرو سەمەرەکان. میوەکان خاوێن‌و تۆ دەتوانی بێ بەکارهێنانی هیچ ئامرازو کەرستەیەك قەپاڵیان لێبگری. میوەکان شەکریان تێدایە کە پڕن لە کالۆری‌و تێکڕای ترشە ئەمینییەکانیان تێدایە، لە راستیدا وەك پێویست پرۆتین‌و ڤیتامینەکان‌و مادده کانزاییە پێویستەکانی لەشی ئێمەی بەشێوەی زیندوو و سروشتی دابین دەکەن.

ئێستا تۆ لەو شەش شوێنەی کە پێکەوە سەردانمان کردن، یەکیان هەڵبژێرە. من بەپێی ئەو ئەزموونانەی بە دەستم هێناون، دەزانم تۆش میوەکان هەڵدەبژێری کە خواردنیان نە پێویستی بەئاگرو نە بە هیچ شتێکی دیکە نییە، بەڵێ، میوەکان بۆ ئێمەو گیانلەبەرانی هاوشێوەی ئێمە (واتە مەیمونە مرۆڤ ئاساکان) خۆراکی پلە یەکن. ئێمە دەتوانین یارمەتی لە ئینجیل وەرگرین، لە جنسیس (٢٩:١)دا هاتووە: "خۆراکی ئێوە هەموو ئەو میوانەن کە بەسەر لاسقە بەرزو پتەوەکانەوە دەڕوێن‌و ناوکیان هەیە."[١١]

جۆری خۆراك لەشساغی ئێمە دیاری دەکات. ئێمە بەردەوام پێویستمان بە هەوای تازە، ئاوی خاوێن، پشوودان، خەوو جووڵەی لەش هەیە.

پرۆفیسۆر ئێد دەڵێت: "خۆراکی تەندروست ٩٩٪ لە پاراستن‌و هێشتنەوەی لەشساغیدا رۆڵی هەیە." پرۆفیسۆر یوهانسی نەمسایی کە ساڵی ١٩٥٢ گەورەترین گۆڕانکاری لە ئەڵمانیادا دروست کرد، دەڵێ: "ئەگەر دەتهەوێت لەشساغ بێت، پێویستە خۆت بە زانینێك تەیار بکەی کە دواتر دەروون‌و ئیرادەت بتوانێت کار بەم زانینە بکات." کەسێك کە لە رووی دەروونییەوە لەگەڵ شێوازی ژیانی تەندروستدا نایاتەوە، ناتوانێت لە هۆکاری نەخۆشییەکان تێبگات‌و بەردەوام لەگەڵ کۆمەڵێك نەخۆشدا هاوسەفەرە، کۆمەڵێکی بێ ناوەڕۆك کە لەهەر لایەکەوە با هەڵکات، ئاوا شەن دەکات‌و

---

[١١]- نووسەری بەڕێزی ئەم کتێبە چونکە سەر بە ئایینی مەسیحییە، ئاگای لە ئایەتەکانی قورئان نییە. خۆ ئەگەر کەسێکی ژیرو بە ویژدان بە وردی‌و بە شێوەیەکی سیستماتیکیانە لەو ئایەتانەی قورئان رامێنێت کە سەبارەت بە خواردنەکان هاتوون‌و بە شێوەیەکی زانستیانە لە پاڵ یەکتردا دایانێت، ئەوا تێدەگات کە ئاماژە قورئانییەکان زیاتر باسی زیندەخۆری دەکات تا شتی دیکە. شی کردنەوەی ئەم بابەتە زۆر هەڵدەگرێت‌و لێرەدا جێگەی نییەو ئەگەر خوا یارو پشتیوان بێت لە شوێن‌و کاتێکی دیکەدا باسی ئەو بابەتەش دەکەین. وەرگێڕ

خووی بزنی هەیەو وەك مێگەل دەلەوەڕێت. ئەگەر دەتهەوێت لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، دەبێت واز لە مێگەل بێنیت، ئەگینا تۆش لە کاتی نەخۆشییە قورسەکاندا تەنها چارەنووس بە تاوانبار دەزانی. ئەمە قسەی هەمووانە. تۆ دەتوانی هەموو هەڵەکانی خۆت بخەیتە ئەستۆی چارەنووس و ئەو بە سەبەبکاری نەخۆشییەکانت بزانی. بەڵام ڕێگایەکی دیش هەیەو ئەویش ئەوەیە کە خۆت چارەنووسی لەشساغیت بنووسیتەوە، بە هەوڵی خۆت، بە خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی لەبارەی لەشساغی نووسراون (کە ژمارەشیان زۆرە)، بە بەشداری کردن لەو کۆڕانەی سەبارەت بە تەندروستی دەدوێن. هیچ لەخۆت پرسیوە کە نووسینی ئەم کتێبانەو سازدانی ئەم کۆڕانە بۆ چ مەبەستێکە؟ بۆچی میتوزالم ٩٦٩ ساڵ ژیا؟ لە سەردەمی مەسیحدا لانی کەمی تەمەن ١٢٠ ساڵ بوو کەچی ئەمڕۆ ٧٠ ساڵە. هۆکاری ئەم هەموو جیاوازییە چییە؟ خۆ بەدیهێنەرمان یەکە. لەگەڵ ئەوەی کە گرووپی ئایینی جۆراوجۆر هەن کە هەموویان باوەڕیان بە خوا هەیە، ئێمە شایەتی دەدەین کە کەس بە تەواوی حەقیقەت نازانێت. لێکۆڵەران هەمووی لەو باوەڕەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی میوەخۆرە. بەجیا میوەکان تاقی بکەرەوەو بیخۆ تا بۆت دەرکەوێت کام میوە بۆ تۆ باشترە . وادیارە ئێمە هەموو ئەو شتانەمان لەبیر چۆتەوە کە بەدرێژایی هەزاران ساڵ فێری بووین. تەنها بە یارمەتی هێزی بێدەنگیو تێرامانە کە دەتوانین بیرمان چڕ بکەینەوەو بگەڕێینەوە بۆ خۆمان. ئێمە لە هەزاران ساڵ پێشترەوە بەرنامەڕێژی کراوین.

**مرۆڤ لەشساغی خۆی لە خواکان داوا دەکات،**
**بەڵام نازانێت کە خۆشی لەم نێوەدا ڕۆڵی هەیە.**
**(هێراکلیت، ٤٨٠ تا ٥٥٠ی پێش زایین)**

خراپ نییە ئاوڕێك لەو شتە بدەینەوە کە تۆلستۆی مەزن وتوویەتی: "تا ئەو کاتەی کە کوشتارگا هەبێت، گۆڕەپانی شەڕیش هەیە!" یا ئەوەی کە لیۆناردۆداڤینچی وتی: "من خۆم لە قۆناغی لاوێتی کە چێژم لە خواردنی گۆشت دەبینی، جیا کردۆتەوەو دەزانم سەردەمێك دێت ئەو پیاوانەی کە سەیری کوژرانی ئاژەڵان دەکەن، تماشاچی کوشتاری مرۆڤەکانیش دەبن." یان تۆماس ئەدیسۆن، دۆزەرەوەی ئیلکتریك دەڵێت: "پزیشکانی داهاتوو چیتر دەرمان بۆ نەخۆشەکانیان نانووسن، بەڵکو شێوازی خۆراكو پێ ڕاگەیشتن بە لەش بڵاودەکەنەوەو هۆکارەکانی نەخۆشیو پێشگرتن لەو وەك وانە

دەڵێنەوە."

لەشساغی لەسەدا نەوەدی بەختەوەری ئێمە دیاری دەکات. بۆ ئەو هیچ شتێك ماناو چێژێکی نییە. ئەم قسانە گەرچی پێوەندی بە بابەتە سەرکییەکەوە نییە بەڵام پێویستن.

بەڵام با بگەڕێینەوە سەر باسی میوەکان. چل ساڵی برد تا تێگەیشتم کە میوە باشترین خۆراکی ئێمەی مرۆڤە. کێ دەتوانێ زەڵاتە بێ ساس بخوات؟ دیارە دەتوانی هەموو جۆرەکانی سەوزە بخۆیت، بەڵام بە کاڵی، نەك بە کوڵاوی! کێ دوای جەنگی جیهانی دووەم هیچی دەربارەی خۆراکی تەندروست دەزانی؟ هەموو هەوڵی مانەوەیان دەدا. بیهێنە پێش چاوی خۆت لەو رۆژگارەدا من بیرم لە تەندروستیو لەشساغی دەکردەوە، سەرەڕای بوونی چەندین برینی کێم کردوو و سێ جار تووش بوون بە زەردوویی کە مۆڵەتیان نەدەدا ساتێکیش هەست بە لەشساغی بکەم. لەم کاتەدا بوو کە کتێبی "رزگار بوون لە زیندانی ترسناکی نەخۆشییەکان" لە نووسینی ئارە ڤاندرلەندم دەست کەوتو رێگای لەشساغی راستەقینەی پیشان دام. ئێستا دەزانم کە شێوازەکەی ئەو لە پێناو لەشساغیدایە، بەڵام مخابن تا نیوەی رێگاکەی بە راستی پێکاوە، چونکە شێوازێکی خۆراکی تەندروست نییە. پێشنیارەکانی خۆراکی لێندراوو بە ئاگری تێدایە. ئەو گەردیلانەی کە بەهۆی کوڵانی خۆراکەکانەوە دروست دەبن، بە لەشی ئێمە نامۆن. من دەزانم جوتیارو نانەواکانو ئەوانەی هۆگری خواردنی دانەوێڵەکانن، لێم نابوورن کە ئەم وتارانە دەنووسم، بەڵام هیچ شتێك ناتوانێ رێگر بێت لەوەی کە راستی بنووسم. دەزانم کاتێك باسی زیانەکانی نان دەکەم، بەدڵی ئەو کەسانە نییە کە تا ئێستا نانیان وەك خواردنێکی پیرۆز ناساندووە، بەڵام ئەوەی کە خوا بە مرۆڤی وت مەیخۆ، هەر ئەم گەنمە بوو[12]. نان هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانە[13]. دەزانی هەر مرۆڤێك لە ساڵدا

---

[12] - لە سەر ئەو شتەی کە لە ئادەمو هاوسەرەکەی قەدەغە کرا، بۆچوونی جیاواز هەیەو ناکرێت بە رەهایی بڵێین ئەو شتە چی بووە، رەنگە هیچ یەك لەو شتانە نەبێت کە ئێمە بۆی دەچینو تەنانەت رەنگە مەبەستەکەش هەر لە بنەڕەتەوە خواردن نەبێتو بیەوێت شتێکی گرنگترمان تێبگەیەنێت، ئەویش خوا دەیزانێتو ئێرەش شوێنی راڤەو تەتەڵەی ئەو باسە نییە. وەرگێڕ

[13] - هەو کردنی جومگەکانو رۆماتیزمە، بەرهەمی نانن‌و بەم دواییانەش لە ئەورووپادا شێرپەنجەشیان پێ زیاد کردووە. وەرگێڕی فارسی

چەندە نان دەخوات؟ ئەگەر تۆ لە ساڵدا ئەوەندە سێو بخۆی گرەنتی لەشساغی خۆت دەکەیت!

نزیکەی ١٥٠ ملیۆن ساڵە کە مرۆڤ لەسەر ئەم گۆی زەوییە دەژیو سەدو چلو نۆ ملیۆن ساڵی رووەکە زیندووەکانی وەك میوە تازەکان، جۆرەکانی سەوزە، دانەوێڵەکان، ناوکەکانو کاکڵەکانی خواردووە. ئاگرو مەنجەڵی نەدەناسیو هەر وەرزەو میوەو بەرهەمەکانی ئەو وەرزەی خواردووە. لێکۆڵەران لەو باوەڕەدان کە مرۆڤ بەدرێژایی ئەو ساڵانە میوەخۆر بووە. ئەگەر ئێمە ئەم کاتە دوورو درێژە لەگەڵ مرۆڤێکی پەنجا ساڵەدا بەراورد بکەین کە چلو نۆ ساڵو دە مانگ لە تەمەنی خۆراکی زیندووی خواردووەو تەنها دوو مانگ لەو تەمەنە پەنجا ساڵەی بە خواردنی، خۆراکە کوڵاوەکان بردۆتەسەر، هێشتاش کە هێشتایە ئێمە هەر زیندەخۆرینو ئەگەر کەسێك بیهەوێت دەتوانێ تاقی بکاتەوە کە پاش ماوەیەکی کەم میوەخۆری چ گۆڕانکارییەکی تێدا دروست دەبێتو چەندە زیتەڵو بەتواناو پڕ وزە دەبێت. ئەمە خۆراکی بەهەشتییە کە چوار هەزارو پێنج سەد وەچە لەویان خۆرادووە، خۆراکێکی مۆدێرنو ئاڕایشتکراو نییە، بەڵکو ئەوە خۆراکە راستەقینەکەیە بێ هیچ گۆڕانو دەستکاری کردنێك. ئێمە چەندین ساڵ خۆمان لەگەڵ گونجاندووەو ئەندامەکانی لەشمان بۆ هەرسکردنی ئەو دروستکراون. ئەگەر تۆ سەرلەنوێ خۆت بەم خواردنانە رابێنیت، تووشی هیچ هەڵەو تاوانو مەترسییەك نەبووی. بەکارهێنانی مەنجەڵە کە تۆ تووشی مەترسی دەکات.

تامو چێژی راستەقینەی میوە! ئەگەر تۆ بەگەرموگوڕییەوە خۆراکت بکەیتە میوەکان، لە ماوەیەکی کەمدا تامو چێژی راستەقینەی ژیان دەکەیتو ئەو کات میوە بە هیچ خواردنێکی دیکە ناگۆڕیتەوە. تەنانەت کاتێك کە زەڵاتە دەخۆیت، هەست دەکەیت کارێکی هەڵە ئەنجام دەدەیت. ئەگەر حەزت لە زەڵاتەیە بیخۆ بەڵام ساسو مادده کیمیاییەکانی تێکەڵ مەکە. بەهەرحاڵ ئێمە رووەکخۆرو ئالف خۆر نین. مادەی کانزاییو ڤیتامینی سەوزە تازەکان تەنانەت لە میوەکانیش زیاترە، بەڵام بە خۆراکی دەستی دووی ئێمە دادەنرێن. میوەکان شتێکی سەیرن. بەتامن، بۆنیان خۆشەو جوانن! مرۆڤ جوان پەسندە، مەگەر وانییە؟ تۆ دەتوانی بۆ ماوەی چەندین رۆژ تەنها یەك میوە بخۆیت. مانگاو زەڕافەو فیلو گیانلەبەرانی دی، لە هەموو تەمەنیاندا تەنها یەك جۆر خواردن دەخۆن! میوەکان زۆر ئاسان، یا لە گەدەدا یان لە بەشی سەرەوەی ریخۆڵە

بچکۆلەدا، هەرس دەکرێن هەروەها باشترین وزەی پێویست بۆ لەشمان دابین دەکەن. ئێمە لە میوەکانەوە ٩٠٪ وزە بەدەست دەهێنین‌و تەنها ١٠٪ی بۆ هەرسکردنیان لەکاردەکرێت. لە سەوزەکانەوە ٧٠٪ وزە بەدەست دەهێنین‌و ٣٠٪ی بۆ هەرسکردنی دەچێت‌و لە گۆشت ٣٠٪ وزە بەدەست دەهێنین‌و ٧٠٪ی بۆ هەرسکردنی بەکار دەهێنرێت! تا کەمتر وزە بۆ هەرسکردنی خواردنەکان بەکار بهێنین، بەو رادەیە هێزو وزەی زیاتر پاشەکەوت دەکەین، واتە تواناو هێزی دەماریمان بەهێزتر دەکەین.

تا زیاتر میوە بخۆیت، زانیاری زیاترت لەسەر میوەخۆری‌و تایبەتمەندی میوەکان دەست دەکەوێت. پێویست ناکات میوە جۆراوجۆرەکان پێکەوە تێکەڵ بکەین‌و بیانخۆین، یەک جۆر میوە بەسە. ئەوکات ئەو هەزار ئەنزیمەی لە لەشماندایە، خۆیان بۆ هەرسکردنی ئەم یەک خۆراکە تەیارو ئامادە دەکەن. خۆ تۆ دەتوانی چەند جۆر میوە بخۆیت بەڵام تەنها خواردنی یەک میوە لە یەک کاتدا تۆ بە لەشساغی دەهێڵێتەوەو ئاسانتر هەرس دەبێت. لەسەرەتادا کە تۆ نازانی کام میوانە نابێت پێکەوە بخورێن یان هەر میوەیەک چەند لە گەدەدا دەمێنێتەوەو چەندەی کات دەوێ تا هەرس ببێت، باشترین شێواز ئەوەیە کە تەنها یەک میوە بخۆیت. تۆ پێویستە خۆت هەموو شتێک تاقی بکەیتەوە. شەکری میوە زۆر زوو تێکەڵ بە سووڕی خوێن دەبێت‌و تۆ خێرا تێر دەبێت. تۆ هەرگیز بەخواردنی خۆراکە لێندراوەکان هەست بەم حاڵەتی تێر بوونە ناکەیت. کاتێک وزەی پێویست گەیشتە مێشک ، ئەو خۆی فەرمانی تێربوون دەردەکات. ئەم حاڵەتی تێربوونە زۆر بەکەمی بەهۆی خواردنی خۆراکە لێندراوەکانەوە دروست دەبێت. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە دوای هەر خواردنێک تۆ حەز دەکەی شتێکی دیکە بخۆیت: قاوە، چا یان چکلێت. دوای هەمووی ئەمانە ئەمجار سیگار تامی هەیە. دەبێت وەک خۆراکی سەرەکی سەیری میوە بکرێت‌و بخورێت، نەک وەک مەزەو لەم جۆرە کاوێژکردنانە کە دەزگای هەرس تووشی ئەو هەموو کێشانە دەکات. میوەکان وادەکەن تۆ زیتەڵەو چالاک بیت، نەک خۆراکە لێندراوەکان کە لەگەڵ ئەوەی تا بینەقاقا دەخۆیت، دواجار تەمەڵ‌و تەپەڵۆس‌و ژەهراوی دەبیت‌و ناتوانی بجووڵێیت. خۆراکە لێندراوەکان ٥٠٪ی وزەی تۆ بۆ هەرسکردنی خۆیان دەبەن. ئەگەر ٢٥٪ی وزەی دەماریت بەکارهاتبێت، تۆ بۆ ئەنجامدانی کارە رۆژانەکانی ترت تەنها ٢٥٪ وزەت ماوە. هەر بۆیە دوای خواردنی ژەمی خواردنی ئاسایی زیاتر هیلاک‌و ماندوو و خەفۆکی‌و پێویستت بە ماددە

وروژێنەرەکانی وەك قاوە، نیکۆتین یا کحولە. تا کەی دەتهەوێت ئەم لەشە داماوە بە قامچی بەرەوپێش بەریتو تا کەی بواری ئەوە هەیە ئەم کارە بکەیت؟ پاش کاتێکی دیاریکراو چیدی بواری ئەو کارە نامێنێت. کوڵکە چەشتەنییەکانی ئێمە بەهۆی ساڵانێك خواردنی خۆراکە لێندراوەکانەوە ئەستوور بوونو تەنها هەست بە تامی خوێو بەهارات دەکەن. بە میوەخۆری دەتوانی دووبارە هەست بە تامی راستەقینەی خواردنەکان بکەیت. بەرەبەرە خواردنە لێندراوەکان نرخو بەهایان لات نامێنێتو تۆ ئەوەندە حەزت بۆ خواردنیان ناچێت. بەخۆشییەوە لە ماوەیەکی کورتدا کوڵکی چەشتەنی نوێ دروست دەبن کە بە هۆیانەوە دەتوانی هەست بە تامی راستەقینەی خواردنەکان بکەیت. ئەوکات زیاتر گرنگی بە کوالیتی دەدەیت، نەك بەو خواردنانەی کە قەڵەوت دەکەنو نەخۆشت دەخەن. تەماتە، خەیار، بیبەر، کولەکەش لە ریزی میوەکان ئەژمار دەکرێن. ئێمە بە پلەی یەکەم گرنگی بەو شتانە دەدەین کە ئاودار بن بۆ ئەوەی ئاوی پێویستی لەشمان دابین بکەن. وا باشترە میوەو زەڵاتە پێکەوە نەخورێت. ئەگەر هەر میوەیەك بە تەنهایی بخۆیت، بەتەواوی چێژ لە تامەکەی دەکەی. لەم حاڵەتەدا تەنها هەڵبژارنەکە تۆزێك بەلاتەوە قورس دەبێت، بەڵام لەبەرامبەرەدا هیچ کارێکت بە متبەق نییە. دەیانشۆیتەوەو دەیانهێنیتە سەر میزی خواردنەکە. رەنگو بۆنەکەیان یارمەتیدەرە تا هەر کەسەو ئەو میوەی حەزی لێیەتی هەڵیگرێت. ئەگەر لە کاتێکی دیاریکراودا ئیشتهات نەبوو، مەخۆو لێگەڕێ با برسییەتی راستەقینە بەرەو خواردنت بەرێت. کاتێك تۆ میوە دەخۆی، بەو شێوەیە نییە کە دەبێت حەتمەن لە کاتێکی دیاریکراوی وەك ژەمەکانی ئێستا خواردن بخۆیت. دەتوانی لە رۆژدا یەکجار یان دەجار بخۆیت. بۆیە مرۆڤیان ناچار کردووە لە کاتی دیاریکراودا خواردن بخوات کە کاتی کار کردنەکەی کونترۆڵ بکەن. لە سروشتی ئازاددا، هیچ گیانلەبەرێك نازانێت کاتی دیاریکراوی خواردن چییە. ئەوان کە برسیان بوو دەخۆن. چاوو لوتو دەم، سێ ئەندامی سەرەکین بۆ هەڵبژاردنی میوەی گەییو تازەکان. ئەو میوانەی کە بەسەر درختەکانەوە پێدەگەنو وزەی خۆریان لە خۆیاندا پاشەکەوت کردووە، هەموو پێداویستییەکانی لەشی ئێمە دابین دەکەن. هەروەها ترشە ئەمینییەکان کە بە بەردی بناغەی پرۆتین دادەنرێن، بەشێوەی مامناوەندی بەرێژەی ١٪ لە میوەکاندا هەیەو کوالیتی ئەم برە پرۆتینە زیندووە زۆر باشتر لە هەموو پرۆتینەکانی دیکە. شیری دایکیش ١٪ پرۆتینی تێدایە، بەڵام لەگەڵ

ئەوەشدا پێویستی لەشی منداڵ دابین دەکات کە بەخێرایی گەشە دەکات. بەڵام ئێمە گەشەی خۆمان کردووە. هەروەها ناکرێت هەموو میوەکان بە گوێرەی بۆنی خۆش و رەنگی جوانیان بخورێن. بۆ نموونە ئاوکادۆ پڕە لە مادده وزە بەخش، بەتایبەت ترشە ئەمینییەکان و چەورییە تێر نەبووەکان، یان شوتی و کاڵەک کە زۆر بەتام و خەسڵەتی پاککەرەوەیان هەیە، بەهۆی ئەوەی کە زۆر خێرا هەرس دەبن، نابێت لەگەڵ میوەکانی تر بخورێن. بە پێچەوانەوە کاتێکی زۆرتریان دەوێ تا هەرس ببن و ماوەیەکی زۆرتر لە گەدەدا دەمێنێتەوە. شوتی و کاڵەک کە زۆر لە گەدەدا مانەوە دەترشێن و دەبنە هۆی دروستبوونی باوبڕو دەزگای هەرسکردن تووشی کێشە دەکەن. تۆ دەتوانی بۆ ماوەی چەندین مانگ شوتی و کاڵەک بخۆیت بەڵام بەو مەرجەی لەگەڵ میوەی تردا تێکەڵیان نەکەیت و بەتەنها بیانخۆیت.

ئەنجامی ئەم سیستمی خۆراکییە، لەش و لارێکی باریک و لەشساغییە. بەداخەوە ئێمە وەك مەکینەیەك کە فۆرمیشیان کردبێت، هێشتاش لە بیری ئەوەداین کە هەموو ژەمە خۆاردنێکی ئێمە بەپێی رەچەتەی پزیشکەکان، دەبێ چوار مادده سەرەکییەکە، واتە پرۆتین و نیشاستە و چەوری و مادە کانزاییەکانی تێدابێت. لەئەنجامی ئەم رەچەتە و پێشنیارەی پزیشکەکان وەرە سەیری ئاماری نەخۆشییەکان بکە. لە تاقیگەکاندا، جیاوازییەك لە نێوان مادده زیندووەکان و مادده مردووەکاندا ناکرێت، بەڵام مردوو مردووەو زیندوو زیندووە. دەکرێت توێکاری بۆ مردوو بکرێت، بەڵام ئەم کارە لەگەڵ زیندوودا ناکرێت. دیاریکردنی جیاوازی نێوان مردوو لەگەڵ زیندوودا پێویستی بە عەقڵی ساغ هەیە، لە توانای زاناکان بەدەرە.

ناکرێت لە تاقیگەکاندا لێکۆڵینەوەو توێژینەوە لەسەر سروشت بکرێت. رەنگە رۆژێك کیمیازانەکان بتوانن سێوێکی تاقیگەیی دروست بکەن، بەڵام ناتوانن ناوکەکەی وا لێ بکەن کە بتوانێت سێوێکی دیکە بەرهەم بهێنێت. ئەنجامەکانی تاقیگە، بەرهەمی خوێندنەوەو کارکردنە لەسەر شتە مردووەکان و سەبارەت بە بوونەوەری زیندوو راست دەرناچێت. دکتۆر هێرڤارد کارینگتن کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ تەنها میوەی خواردو وزەی خۆی دوو هێند بەرز کردەوە، لە کتێبی "خۆراکی سروشتی مرۆڤ"دا، میوە بە باشترین خواردنی مرۆڤ دەزانێت لەو باوەڕەدایە کە هیچ خواردنێك وەك میوە، مرۆڤ بە لەشساغی ناهێڵێتەوە. هەروەها دکتۆر گۆستاو شیکزنی ئەڵمانی لە کتێبەکەیدا بەناوی

"نـان‌و میوەکـان" دەنووسـێت: "دەبێـت تـەنها کاتێـك نـان بخورێـت کـە میـوە نـەبێت‌و ئەمـەش لـە کـاتی زۆر ناسـکدا ڕێگەپێـدراوە." بـەخواردنی میـوە پێسـتی مـرۆڤ ڕوون دەبێتـەوەو ڕەنگـی وەك ڕەنگـی گـوڵی سـووری لێ دێـت‌و هـەموو ماسـولکەکان بـەهێزو خـۆراگر دەبـن. میـوە زینـدووەکان تـا سـنووری بەکـەماڵ گەیشـتن ڕۆحـی مـرۆڤ چـالاك دەکەن. میوەکان بەشێوەی سروشتی سووڕی کارەبایی چالاك دەکەن‌و ژیـان بەبـەر لەشـدا دەکـەن. ئـەم وزە کارەباییـە بـۆ کـارکردنی سیستمی دەمـاری زۆر گـرنگ‌و پـڕ بایەخـەو دەبێتە هۆی بەهێز کردن‌و کۆنترۆڵ کردنی هەموو ئەندامەکانی دیکە. بەڵام لـە خۆراکـە لێنـدراوەکان تـەنها خۆڵەمێشێکی بۆگـەنیو جـێ دەمێنێـت کـە هۆکـاری نەخۆشـییەکانە. پرۆفیسـۆر لـۆب دەنووسـێت: "وزەی مـاددە خۆراکییـەکان لـە ڕێگـەی گـەرما یـان وزەی کیمیاییەوە بەرهەم نایێت، بەڵکو بەهۆی پاشەکەوتی کارەباییەوەیە. میوەکـان بەتایبـەت خەسـڵەتی پـاك کـەرەوەیان هەیـە. ترشـە سروشـتییەکات هـەموو پێسـییە ڕەقبووەکـان‌و زبڵ‌و خاشاکەکان لەخۆیاندا دەتوێننـەوەو دەیانکەنـە دەرەوە. ئـەم ڕەوتـی پاکبوونەوەیـە بـەهۆی ئـەوەوە نییـە کـە میوەکـان ڕاسـتەوخۆ کاردەکەنـە سـەر لـەش، بـەڵکو بـەهۆی ئەوەوەیـە کـە لـەش بـەهۆی ئـەو وزەیـەی کـە لـە میوەکانـەوە بەدەسـتی هێنـاوە زۆر زوو پێداویستییەکانی خۆی دابین دەکات‌و ئامادەو تەیار دەبێت تا کارە سـەرەکییەکانی خـۆی ئەنجام بدات. لەش کات‌و وزەی هەیە کە دەست بە تۆز تەکاندن‌و خاوێن کردنەوەی خۆی بکات. خۆراکی مردوو زبڵ‌و پاشەڕۆ دروست دەکات. وەك پرۆفیسۆر ئێد دەڵێت: "بەهۆی خـۆرادنی خۆراکـە مردووەکانـەوە ئێمـە دەبـین بـە تەنەکـەی خـۆڵی گـەرۆك." نـاوبراو دەڵێت، هەر کـەس میـوە بخـوات، ٩٠٪ی نەخۆشـییەکان لـە خـۆی دوور دەخاتـەوە. دکتـۆر ماتیۆ ڤیلیام دەنووسێت: "زۆرخواردنی خواردنـە لێنـدراوو وورووژێنـەرو بەشێوەی هەڵـە تێکەڵ کراوەکان، ڕێگـری بـۆ کـارە سـەرەکییەکانی لـەش دروسـت دەکـەن‌و خـواردنی ئـەو بەروبوومانـەی لەسـەر زەوی دەڕوێـن‌و درەنـگ هـەرس دەبـن، باوبـژو قـەبزی دروسـت دەکەن. میوەکان‌و کاکڵە خۆراکییەکان وەك خواردنە سروشـتییەکانی مـرۆڤ، وا لـە مـرۆڤ دەکەن تا تامی ئەوپەڕی لەشساغی بکات." دکتۆر گودفلو دەنووسێت: "هەلومەرجی ژیان وا گۆڕاوە کە باشـترین خواردنـەکانی مـرۆڤ (واتـە میوەکـان) ئـەمڕۆ کـەم تـازۆر بوونەتـە شـتێکی ناسروشـتی‌و وەك شەوچـەرەو بـەرکوڵ بـەکار دەهێنـرێن، نـەك وەك خـۆراکی سەرەکی." ڕوون‌و ئاشکرایە کە مرۆڤ نە رووەکخۆرە، نە گۆشتخۆرەو نـە دانەوێڵەخۆرە،

بەڵكو مرۆڤ میوە خۆرە. ددانەكانی بۆ جووینی دەنكە وشك‌و رەقەكان دروست نەكراوەو دانەوێڵەش كە وشكن زۆر بە قورسی ورد دەبن. هەروەها بڕێكی زۆر ماددەی نیشاستەییان تێدایە كە درەنگ هەرس دەبن‌و لە ناودا ناتوێنەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیە كێشەی گەورە بۆ مرۆڤ دەنێنەوە، بەتایبەت بۆ كۆئەندامی هەناسە. مرۆڤ وەك بوونەوەرێك كە هەموو شتێك دەخوات، دوایین پلەو پێگەی بۆ خۆی بەدەست هێناوەو لە رێگەی لێنانی خۆراكەكانییەوە تا ئەم ئاستە بێتواناو زەلیل‌و هەرزە بووە.

## ئایا میوەكان ترشی دروست دەكەن؟

زۆر كەس بەهەڵە میوە ترشەكان بە دروستكەری ترشی‌و بە مەترسیداریان دەزانن. ئەم تاقمە سركەو ترشی شیر لەگەڵ میوە ترشەكان لە ریزێكدا دادەنێن. گەورەترین هەڵەی ئەم ترشی ناسانە ئەوەیە كە پێیانوایە ترشی سروشتی میوەكان لەگەڵ ترشی (سركە) كە بەهۆی ترشان‌و چالاكی بەكتریاكانەوە دروست دەبێت هەر یەك شتن. ئەوان خۆیان خۆراكی لێندراو، ناوكەكان‌و ئەو بەروبوومانەی لەوانەوە بەرهەم هاتوون‌و هەموو جۆرەكانی چەوری كە هەموویان بەرهەمهێنی ترشین، دەخۆن‌و ئەوكات قسە لەسەر میوەكان‌و ترش بوونیان دەكەن. سەد ساڵ پێش ئێستا دكتۆر ئاوانسیان بەم شێوەیە دواوە: "ترشییە سروشتی‌و ئۆرگانیكییەكان كە لە میوەكاندا هەن، ئەو ماددانەی ناو زەوی كە بەهۆی خواردنی نان‌و دانەوێڵەكانەوە لە لەشدا جێماون، لەخۆیاندا دەتوێننەوە، نەك ددانەكان‌و ئێسكەكان، بۆیە لەم رێگایەوە مرۆڤ گەنج دەبێتەوە."

من خۆم لە ساڵی ١٩٨١ بۆ ١٩٨٢، چەندین تاقیكردنەوەی زۆرو زەوەندم لەم بارەوە ئەنجام داوە. بێجگە لە توودركی كێوی‌و هەندێك لە هەڵووژەكان، هەموو میوەكان پاش هەرسبوونیان، خۆڵەمێشێكی تفتی لە دوای خۆیان جێدێڵن. میزی بەربەیانی ئەو كەسانەی میوەخۆرن، دەیسەلمێنێت كە PHەكەی حەوت‌و نیو (تفت)ە. ئەگەر لە ئێوارەدا بڕێك نان بخورێت، دەبینی PHی میزی بەیانی بۆ پێنج‌ونی (ترش) دادەبەزێت. كەسێك كە لەم بارەوە قسە دەكات، دەبێت لەشێكی پاكی هەبێت. لە كارخانەكانی لە قوتوونانی میوەدا سیۆی كوڵاو لەگەڵ ماددە تفتی ناسروشتی‌و نائەندامیدا تێكەڵ دەكەن. لەم قوتووانەدا ئەم لەتە سێوانە چەندە ناخۆش‌و ناشرین دەبن، بەتایبەت كە شەكریشی پێزیاد دەكەن كە ترشی دروست دەكات. ئەوكات نەخۆشە داماوەكان دەبێت تێكەڵەی ئەم

قوتـووه ژەهـراوىو تـەواو ترشـییە بخۆنو وزەى لىٚ وەرگـرن. هـەموو مـاددە كیمیاییـە ناسروشـتىو دەسـتكردو مردوومكـان لەگـەڵ لەشـدا ناسـازگارن. ئەوانـە خۆیـان لـەنێو ئەندامە جیاوازەكانى لەشدا پاشەكەوت دەكەن، وەك مـاددەى كـانزایى ناسروشـتى كـە لـە بازارەكانـدا ل شێوەى ئاوى كانزاییدا دەفرۆشـرێت. لەشـى ئێمـە سـەرەڕاى زبـڵو خاشـاكى ماددە خۆراكییەكان، دەبێت زیانى ئـەم ئـاوە كانزاییـە ناسازگارانەش نـەهێڵێتو لـەخۆى بیانكاتە دەرەوە. ئەو كات مرۆڤ دەبێت بەدەست ئەو نەخۆشییانەوە بناڵێنێت كە بەهۆى چوونەسەرى ترشى یوریكەوە تووشیان دەبێت. بەروبوومـە ئاژەڵییـەكان كلسـترۆڵ بـەرز دەكەنــەوەو ترشــى یــوركیش زیــاد دەكــەن. مــرۆڤ تــەنها بوونەوەرێكــە تووشــى ئــەو نەخۆشـیانە دەبێـت كـە بـەهۆى ترشـى یوریكـەوە دروسـت دەبن. ئاژەڵـە گۆشـتخۆرەكان ریخۆڵەیان كورتەو لـە ماوەیـەكى كەمـدا گۆشـت هـەرس دەكـەنو ژەهرەكـانى فرێدەدەنـە دەرەوە. هـەروەها ئـەم ئاژەڵانـە خـاوەنى ئـەنزیمێكن بـەناوى ئوریكـاز كـە ترشـى یوریـك لەخۆیـدا دەتوێنێتـەوە. بـەڵام مـرۆڤ ئـەم ئەنزیمـەى نییـە كـە بەهۆیـەوە بتـوانى سـوود لەگۆشـت وەربگرێـت. دیـارە ئاژەڵـە گۆشـتخۆرەكان بـۆ هاوسـەنگ كردنـى دۆخـى ترشـىو تفتـى لەشـى خۆیـان ئیسـكیش دەخـۆن تـا لـەم رێگایـەوە ترشـییە زیادەكـە هاوسـەنگ بكەنەوە. گۆشت هیچ كالسیۆمى تێدانییە هەر بۆیە سەگ ئەو هەمووە حەزى بە ئێسكە. یەك گرام ترشى یوریك پێویستى بە حەوت تا هەشت لیتر ئاوە تا روونى بكاتەوە. ئێستا دەبێ لەش ئەو خوێیە بتوێنێتـەوە یـا ترشـى یوریـك؟ هـەر دووكیـان ژەهـرنو پێویسـتە بتوێنــەودو فرێبدرێنــە دەرەوە. ئاووگۆشــت كــە هاوشــێوەى ترشــى یوریكــە، هــەر دوو ژەهرەكـە (خـوێو ترشـى یوریـك)ى تێدایـە. هێشـتا كەسـانێك هـەن كـە ئاووگۆشـت بـە خـواردنێكى وزەبـەخش دەزانـن. ئـەوان دواى خـواردنى ئـەم ژەهرانـە هەسـت بـە گـەرما دەكەن، بەڵام هەرگیز نازانن كە لەش هەموو هـەوڵى خـۆى دەخاتـە گـەڕ تـا خێراتـر ئـەم ژەهرانە فرێبداتە دەرەوەو ئەمەش خۆى گەورەترین بەهەدەردانى وزەیە. ئێستا بیهێنـە پـێش چـاوى خـۆت ئەگـەر لەگـەڵ ئـەم ئاووگۆشـتەدا هێلكـەش بخورێـت. ئـەوكات هـەم كلسترۆڵت بەخواردنەكەت زیاد كردووەو هەم چەورى نێو زەردێنەى هێلكەكەش.

**لەم رۆژگارەدا شعوری سیاسی لەو شوێنە نییە کە دەسەڵاتی سیاسی لێیە، بەڵکو پێویستە کەسانی رۆشنبیرو شارەزا لە گرووپە سەربەخۆو نارەسمییەکان پێک بێن تا بتوانین پێش بە کارەسات بگرین.**

**هێرمان هێسە**

من دەمەوێت هاوپێچێك بۆ کتێبی "یاسا سروشتییەکانی خۆراك" لە نووسینی دکتۆر راینهار داشتاینتلی ئەڵمانی زیاد بکەم کە ساڵی ١٩٥٢ نوسیویەتی: "من ئێستا سەرەکیترین‌و سروشتیترین شێوازی خۆراك، واتە میوەخۆری بە گرنگترین بنەمای خۆراك دەزانم. ئەو ئەعقڵ سووکانەی کە خۆیان بە زاناو رووناکبیر دەزانن، ناتوانن لەوە تێبگەن کە ئەم میوە بەتام‌و خۆشانە چین. ئەوان بەلاڕێدا چوانێکن کە تەمەنی خۆیان بەفیرۆ دەدەن‌و تەنها فێری ئەوە بوون کە مرۆڤی شارستانی ئەمرۆ بەشێوەیەك قورمیش بکەن کە وەك بووکەڵە بێ ئیزنی پزیشك تەنانەت میوەش نەخۆن. تازە ئەگەر ئیزنی خواردنیشی پێ بدەن، دەپرسێت: کاکی پزیشك، باشە هەر وا بیخۆم یان بەکوڵاوی؟ بەڵام ئەم خەڵکە ترسنۆکە ناپرسن کە ئەم ژەهرە کیمیاییانە کە دەخورێن یان وەك دەرزی لێدەدرێن، دوایی چ کاردانەوەیەکیان لەسەر لەش دەبێت؟ کەسە ساغەکان‌و ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی گەدە، ریخۆڵە، زراو، جگەر، گورچیلە یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، دەبێت هەموو جۆرە میوەکان بخۆن."

قسەی ئەو پزیشکانەی کە لەو باوەڕەدان کەسانێك کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، دەبێت زۆر بەکەمی میوە بخۆن‌و تەنها دەتوانن بە رێژەیەکی کەم نیشاستە بخۆن، ناڕاستە. لە بەشی "ئایا نەخۆشی شەکرە چارەسەری هەیە"ی ئەم کتێبەدا، قسە لەسەر ئەم بابەتە کراوە.

## دواکەوتوویی واتـایەکی دیکەیە بۆ هەنگاوو کارکردە لۆژیکییەکان.

لێرەدا تۆ سەبارەت بە میوەخۆری بەرەورووی دوو بۆچوون دەبیتەوە، یەکەم تیۆری بایەلۆجییە کە دەرمان دەفرۆشێت، دووەمیـان لـە ئەزموونگـەلێکی فراوانـی پزیشکییەوە سەرچاوە دەگرێت کە تەنها خواردنی میوە بە نەخۆشەکانی پێشنیار دەکات، بـێ ئـەوەی هـیچ پارەیـەك وەرگرێـت. تەنانـەت زانایـان‌و توێـژەرانیش نـاتوانن خۆیـان لـە شـەڕو نەگبەتی خواردنە لێندراوەکان رزگار بکەن‌و لەشساغی بۆ ئەوان تـەنها خەیاڵـە. ئـەوان تەنها بیر لە سوودێك دەکەنەوە کە لـە حەبـە کیمیاییەکانـەوە بەدەسـتی دێـنن. تەنانـەت هەموو دەرمانە رووەکییەکانیش رێگری‌و لەمپەر بۆ لـەش دروسـت دەکـەن‌و رێ لـە کـارە خۆ چارەسەرییەکانی لەش دەگرن. ئەم تاقمە ماددە کیمیایی خۆرە کە دژی میوەخۆرین، بێ ئەوەی خۆیان بۆ ماوەیەکە زۆر میوە خۆریان تاقی کردبێتەوە، بـەهیچ شێوەیەك رێ نادەن کەس سووکایەتی بـە گۆشـتی ئیستیك‌و بەرهەمـەکانی نێـو مەنجەڵـەکانیان بکـات! ئەمانە وەك زۆرێك لە خەڵکانی دیکە، جیا لە ئازارو ژان هیچ شـتێکی دیکـەیان لـە ژیـان پێنابرێت، تەنانەت ئەگەر پارەیەکی زۆریشیان لە فرۆشتنی دەرمان کۆ کردبێتەوە.

## دۆزینەوەی شێوازی سروشتی لەشساغی

من لە ماوەی مانەوەی ساڵانەم لە فلۆریدا، بەڕێکەوت پەییم بەم شێوازە برد کـە لـە ساڵی ۱۸۲۲ەوە لـە لایـەن پزیشـکەکانەوە بنیـادنراوەو لـە لایـەن هاوڕێیەکمـەوە کـە لـە هەرێمێکی دیکە دەژیا، چەند کتێبێکم لەو بارەوە بۆ نێردراو لەگـەڵ خۆمـدا هێنامنـەوە بۆ ئەڵمانیا. تا ئێستا کتێبی زۆرم لەبارەی ئەم شێوازی ژیانە کۆکردۆتـەوە خوێندۆتـەوە. ئەم گۆڕرانکارییە (سیستمی خۆراکی شروشتی) لە ئێستادا لە لایەن سێ گۆڤـاری "ژیـانی تەندروست، زانستی تەندروستی‌و لەشساغی تاکۆتایی تەمەن"دوە کاری لەسەر دەکرێت.

ئەم گۆڕانە لە لایەن ئەو پزیشکانەوە داهێنراوە کە خۆیان لـە مـاوەی ئـەو چـەندین ساڵەی کـە نەخۆشـەکانیان بـە دەرمـانی کیمیـایی چارەسـەر دەکـرد هـیچ چەشـنە چاکبوونەوەیەکیان بەدی نەکردبوو. بەڵام مخابن چونکە نەخۆشەکان راهاتوون هەمیشە نوسـخەیەکیان پـێ بـدرێت، ئـەم پزیشـکانە هەنـدێك حـەبی رەنگاورەنگیـان دەدا بـە نەخۆشەکانیان کە لە ماددەیەکی شیرن دروست کرابوون کـە هـیچ چەشـنە ماددەیـەکی کیمیاییـان تێـدا نـەبوو. ئـەو پزیشـکانەی کـە دەیانهـەوێت لـە چارەسـەر کردنـی

نەخۆشەكانیاندا سەركەوتوو بن، دەتوانن ئەم شێوازە بەكار بێنن. بەڵام بەڕێوەبەرایەتی بیمەو خزمەتگوزاری دەرمان هیچ پارمەتییەكی ئەم پزیشكانە نادات، چونكە ئەم شێوازە لە رووی زانستییەوە بەڕەسمی نەناسراوە، لە كاتێكدا كە بۆ نەشتەرگەرییەكان تا دڵت بخوازێت پارە هەیە! وەك دكتۆر لودویگ دەڵێت: دەكرێت زانست بە دوایین هەڵەی مرۆڤ لە قەڵەم بدەین.

ئەمڕۆ تەمەنی مرۆڤ بەهۆی بەكارهێنانی ماددە دەستكردەكانو هۆرمونەكانەوە درێژ بووە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو هەموو كەسە نەخۆشو بەساڵاچووانە، ئەنجومەنو دەزگا چارەسەریانە یەك لە دوای یەك دەردەكەون. بەڵام كێ دەتوانێت تێچووی زەبەلاحو سەرسوڕهێنەری دەرمان دابین بكات؟ بەساڵاچووە چارەڕەشەكان دەنێرن بۆ خانەی بەساڵاچووان، كە وا باشترە ناوی كوشتارگایان لێ بنرێت! نابێت مرۆڤی بەساڵاچوو لە خێزان جیابكرێتەوە. ئەمجۆرە ژیانە رەزیلانەیە شیاوی مرۆڤ نییەو هیچ بایەخێكی نییە. ئەم كەسانە كە شێوەیان گۆڕاوەو پشتیان كۆم بۆتەوە، زۆربەیان چەندین نەشتەرگەری جۆراوجۆریان لەسەر كراوە. ئەمە بەرهەمی ژیانی شارستانی ئەمڕۆی ئێمەیە.

پێویستە لەو كەسانەی كە باوەڕیان وایە شیر كالسیۆمی تێدایەو بۆ مرۆڤ بەسوودە، بپرسین ئەی كەوایە بۆچی ئەو هەموو خەڵكە بە دەست نەخۆشییەكانی ئێسكەوە دەناڵێنن؟ بۆچی زۆریان ناتوانن لەسەر پێكانیان بوەستن؟ تا ئەو كاتەی كە توێژی گوایا خوێندەواری ئێمە نەتوانن بیر بكەنەوە، ناتوانرێت هیچ كارێك بكرێت. ئەوان بە قامچی نازانستی بوون هەرچەشنە بیرۆكەیەك لەسەر رێگای خۆیان ناهێڵن. لە ناوچە بچكۆلانەكەی ئێمەدا كە تەنها ٢٠٠٠ كەس دانیشتووی هەیە، نۆ كەس نەشتەرگەری دڵی بۆكراوەو كەسی دیەمیش چاوەڕوانە سەرەی بێت. پزیشكەكان دەڵێن ئەوانەی نەشتەرگەری دڵیان بۆكراوە، كەمتر دەژینو پێویستە بەرنامەی خۆراكی تایبەتیان هەبێت. بەڵام ئەی بۆچی پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەكە پێشنیار ناكەن ئەم بەرنامە خۆراكییە رەچاو بكەن. ئەوانەی كە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستی لەسەدا سەد (١٠٠٪) ببنە زیندەخۆر. زۆر ناخایەنێت دەبینن كە چەندە زوو باری تەندروستیان باشتر بووە. لەشساغی ناكردرێت، بەڵكو تەنها بە رەچاوكردنی شێوازێك دەست دەكەوێت كە تیایدا دسپلین (ئەزم)و بیر كردنەوە باڵادەست بێت، نەك ئەوەی كە

هەرچییەکت حەز لێبوو لە مەنجەڵی کەیتو لێینێیتو بیخۆی. بۆچی هەر لە تەمەنی لاویدا ئەو گۆڕانکاریانە لە گلاندەکانو ئەندامەکاندا دروست دەبێت کە مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکەن؟ ژیانی پڕ زرقو برقی دوای شەڕی یەکەمی جیهانی کە ئەمڕۆ لای هەمووان بۆتە مۆدێلی ژیان، مرۆڤی زیاتر نەخۆش خستووە. ئەم خوارنە تەواو سوتاوو مردووانەی کە لە میدیا گشتییەکانەوە پڕۆپاگەندەی بۆ دەکرێتو ئەو هەموو بەرهەمە جۆراوجۆرانەی لە دانەوێڵەکانەوە دروست دەبن، هەموویان نەخۆشییان بەدواوە.

## خواردنی دروستی میوەکان

هەندێك کەس دەڵێن تەنها بەخواردنی سێوێك گەدە دێتە ژان. نابێ ئەو کەسانە ئۆباڵەکەی بخەنە ئەستۆی سێوەکە، چونکە دەزگای هەرسکردنی ئەوان بەهۆی خواردنی لەڕادە بەدەری خواردنە لێندراوو نەخۆشخەرەکانەوە نەخۆش کەوتووە. دکتۆر راجناربێرگ کە لەلایەن کۆمەڵگەی پزیشکانی ئەڵمانیاوە راسپێردرابوو تا لە هاوسەنگی دۆخی ترشی-تفتی لەش بکۆڵێتەوە تا بۆی دەرکەوێت کە پێویستە چەند خۆراکی تفت بخورێت تا ئەم هاوسەنگییە دروست ببێت، بەم شێوەیە ئەنجامی لێکۆڵنەوەکانی خۆی روون کردەوە: "پێویستە تۆ ٧٠٪ی خواردنەکانت تفت بن تا ئەم هاوسەنگییە بپارێزرێت." باشە، ئێستا خۆت بێنە حسێبی بکە بزانە زۆربەی خەڵك چی دەخۆن. ٨٠٪ تا ٩٠٪ی خواردنە ئاساییەکان لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوە. پێشوتر تەنها لە رۆژانی تایبەتدا شتی سوور کراویان دەخوارد، بەڵام ئێستا هەر حەوت رۆژی حەفتە باسترمەو بابۆڵەی پەنیری زۆر چەور دەخورێت. بەڕاست ئەگەر رۆژێك گۆشت لە خواردنەکاندا نەبێت، ئەم خەڵکە چی دەکەن!؟

## خۆراكە ترشییەكان

تەنها میوە تازەو زیندووەكانو جۆرەكانی سەوزەو ئاو تفتن. دەكرێت شیری تازەش بەوان زیاد بكەی، بەڵام بەو مەرجەی بتوانی راستەوخۆ لە گوانی مانگا یان بزن یان مەرەكە بیدۆشیو بیخۆیتەوە، چونكە شیر پاش چەند خولەكێك كە هەوا لێیدا حاڵتی ترشی بەخۆیەوە دەگرێت. راگرتنی لە سەلاجەشدا ناتوانی بە ساغی بیهێڵێتەوە. لە رۆژگاری ئەمڕۆشدا شیر لە رێگەی چەند كردەیەكی وەك پاستۆریزە كردنو ئیسترلیزە كردنو هۆمۆژنیزە كردنەوە، دەبێتە ماددەیەكی ترشیو مردوو كە هاوسەنگی ترشی-تفتی لەش بە تەواوی تێكدەدات. ئەیارانی میوەخۆری گرنگییەكی ئەوتۆ بە ئەزموونو لێكۆڵینەوەكانی دكتۆر بیرگ (Dr. Berg)ی سویدی نادەن، چونكە ئەو میوەكان لە ریزی ماددە تفتەكاندا دادەنێت، بەڵام لە ئەمریكا بەهۆی تەمەنی درێژو زیندەخۆربوونی لێكۆڵینەوەكانی ناوبراو بەهەند وەردەگرن. هەموو ئەو خواردنانەی كە دەخرێنە سەر ئاگر ژینگەیەكی ترشی دروست دەكەن. تێكڕای بەشەكانی ئاژەڵ جیا لە خوێن، هەموو دانەوێڵەكان جیا لە هەرزنو تەواوی چەورییەكان، چا، قاوە، كاكاوو چكلێت، لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوە. هیچ جێگەی سەرسووڕمان نییە كە ئەمڕۆ بەهۆی بەكارهێنانی ئەم خۆراكە ترشییانەوە تووشی ئێسكە نەرمە دەبین. هەر جارێك شتی سووركراوە دەخۆین، ٦٦٠ بۆ ٨٠٠ میلی گرام لە كالسیۆمی لەشمان كەم دەكاتو لەش ناچارە ئەم برە لە ئیسكەكانەوە دابین بكات. خۆراكە ترشییەكان ئێسكەكان لەنێو دەبەن. دكتۆر كارینگتن دەڵێت: "ناكرێت كاریگەرییە گرنگەكانی لیمۆو پرتەقاڵ بەهیچ شتێكی دیكە بەراورد بكرێت. ئەم دوو میوەیە لە لەشدا خۆڵەمێشێكی تفتی جێدێڵن كە زبڵو خاشاكە ترشییەكان دەتوێننەوە، چەورییەكان دادەبەزێننو بە ڤیتامینەكانو ماددە كانزاییەكانیان خۆراك بە لەشی ئێمە دەگەیەنن. بەتایبەت برێكی زۆر كالسیۆمو ئاسنیان تێدایە."

بگەڕێینەوە سەر باسە سەرەكییەكەی خۆمان. خواردنی دروستی میوەكان، هەر میوەیەك بێت، برێكی كەم ترشی ئەندامی هەیە كە زۆر گرنگو پێویستە.

پێویستە ئەم ترشیانە سەرەتا لە دەمداو پاشان لە گەدەدا پوچەڵ بكرێنەوەو ئەمەش لە ماوەی یەك چركەدا روودەدا. لەشێك كە لە رادەبەدەر تۆووشی دۆخی ترشی بووەو ماددەی پاشەكەوتی تفتی نییە كە ترشی پوچەڵ بكاتەوە، تووشی برینی گەدەو

ریخۆڵەو...هتد دەبێت. هەندێك كەس ناتوانن ئەو میوە جوانو بەتامانە بخۆن، چونكە لەشیان بەتەواوی لە دۆخی ترشی دایەو هیچ جێیەكیان بۆ ترشی میوەكان نەماوە. ماددە مردووەكانی نێو گەدە بەهۆی ئەو ڕێژە شەكرەی لە میوەكاندا هەیە دەترشێنو گەدە تووشی باویژ دەكەن. لەم حاڵەتەدا ئەو كەسەی كە تووشی باویژ بووە چی دەكات؟ دەچێت پەنا دەباتە بەر خواردنی چەند حەبێكی دژە ترشی. ئەم ماددە تفتیانە ئەركی سەر شانیان ئەوەیە كە هەڵەی خۆراكی كەسەكە قەرەبوو بكەنەوە. سیستەمێكی بیرمەندانەی چەند سەیرە! هەڵبەت لەم ڕێگایەشەوە بە ملیاردها دۆلار پارە ئاڵوویێر دەكرێتو هەزاران كەس سەرقاڵی كاركردن دەبن. بەڵام بەم شێوازە ناتوانرێت كێشەی خۆراك چارەسەرو قەرەبوو بكرێتەوە. ئایا تا ئێستا هیچت دەربارەی ئالزایمەر بیستووە؟ پزیشكێكی ئەڵمانی كە بۆ یەكەم جار ئەم نەخۆشییەی دۆزییەوەو بەناوی خۆیەوە ناوی نا، دەڵێت ئەلەمنیۆمێك كە لە دەرمانە دژە ترشییەكاندا هەیە، پێكهاتەی ئەلەمنیۆمی هەیە. ئەو وەرەقە ناسكەی كە ماددە خۆراكییەكانی تێدا دەپێچنەوە، قابلمە فافۆنییەكان، ئەو فلۆئۆرەی لە ئاوی خواردنەوەدا هەیە، هۆكاری ئەم نەخۆشییەن. ئێستا بە هەموو ئەو كەسانەی كە ناتوانن میوەكان هەرس بكەن، دەڵێم یەكەمجار دەزگای هەرسكردنیان ڕێك بكەنەوەو پاشان میوە بخۆن. بۆ گەیشتن بەو ئامانجە چەند ڕۆژ بەڕۆژوو ببەو پاشان دەست بكە بە سەوزە خواردنو دوایی بچۆرە سەر میوەخۆری. ئەوكات دەبینی كە چۆن تەحەمولی میوە دەكەیت. میوەكان كاریگەری تفتیان هەیە. لەبیری مەكە، چواربەشی تفتییەو بەشێكی ترشییە. ئەو كەسانەی دژایەتی میوە خواردن دەكەن، بڕێكی زۆر ماددەی ترشی دەخۆنو ئەوكات گلەیی دەكەن كە میوەیان پێناكەوێو هەموو ئۆباڵەكەی دەخەنە ئەستۆی میوەی داماو. دیسان دەیڵێمەوە كە وریای ئەو كەسانە بە كە شتە خۆراكییەكان دەفرۆشن. ئەوان تەنها لەبیری قازانجی خۆیانداڼو نازانن تەندروستی چییە.

**یاساکانی خواردنی میوه**

١- هەمیشه به سکی بەتاڵ میوه بخۆ. نابێت لەگەڵ هیچ خواردنێکی دیکەدا تێکەڵ بکرێت چونکه مەترسیدارەو دەبێته هۆی ترشانی خواردنەکانی دیکه لەنێو کۆئەندامی هەرسکردداو تووشی باوبـژت دەکات. ئەم ترشان و باوبژه کە بەهۆی شەکری میوەوە دروست دەبێت، دەبێته هۆی توند لێدانی دڵ و فشار کەوتنە سەر سییەکان و کشانی(هەراوبوونی) دەزگای هەرسکردن. تۆ لەم حاڵەتەدا وەك کارخانەیەکی بچووکی کحول دروست کردنت لیهاتووە. ئەو گازە کاربۆنیکەی بەهۆی ترشانی خۆراکەکەوە لەنێو کۆئەندامی هەرسکردنتدا دروست بووە، فشار دخاته سەر دڵت و خانەکانی لەنێو دەبات. هۆکاری زۆرترین نەخۆشییەکانی دڵ ئەم حاڵەتەیە. هەرگیز نابێت میوەیەك کە زوو هەرس دەبێت لە دوای خواردنێکەوە بخورێت کە درەنگ هەرس دەبێت، چونکه وادەکات کە زورتر لە کاتی پێویست لە گەدەدا بمێنێتەوەو دەبێتە هۆی ترشانی خۆراکەکانی دیکە لە گەدەداو باویژ دروست دەکات.

٢- بەیانیان باشترین کاتە بۆ میوەخواردن، چونکە لە کاتـژمێر چواری بەیانییەوە کردەی فرێدانی پاشەڕۆ دەست پێدەکات و نابێت بە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دەرەنگ هەرس دەبن کۆسپ و تگەرە لە بەردەم ئەم کردارەدا دروست بکەین.

٣- باشترین یارمەتیدەر لەم کاتانەدا میوە ئاودارەکانن، نەك مۆزو خورما.

٤- بەیانیانت بە میوە بگوزەرێنەو هەر کات برسیت بوو تەنها میوە بخۆ.

٥- دەتوانی حەزت لە هەر میوەیەك بێت شەربەتەکەی بگریت و قوم قوم بیخۆیتەوە، بەڵام شەربەتێکی میوە کە خۆت گرتبێتت نەك ئەوەی کە لە بازار بیکڕیت، چونکە ئەوانەی بازار ماددەی کیمیایی و پارێزەریان تێدایە و بۆ خواردن ناشێن. وریابە کە دەبێ شەربەتی میوە هەر خێرا بخورێتەوە، ئەگینا هەر کە هەوا لێیدا دەگۆڕێت و ژەهراوی دەبێت. هەروەها ئەگەر دەم و ددانەکانت باش نین دەتوانی میوەکە بکەیتە نێو ئاحونەوەو وردی بکەیت پاشان بیخۆیت. بەمشێوەیە سوود لە هەموو میوەکەو ڤیتامینەکان و ماددەکانزاییەکانی وەردەگریت.

٦- میوە خێرا هەرس دەبێت، لەش زۆر بە ئاسانی باشترین و بەنرخترین وزە وەردەگرێت و هەر خێرا ئەم وزەیە بۆ کردنە دەرەوەی پاشماوەو زبڵ و خاشاکەکانی شتەکانی دیکە بەکاردەهێنێت. هەر بەهۆی ئەم خەسڵەتی خاوێنکەرەوەیەتی کە لە

ماوەیەکی کەمدا چەورییەکان دەتوێنەوەو لەش دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی سروشتی خۆی. ئەوە بزانە کە تەنها شەکری میوەکان (گلۆکۆز) وزەی لەش‌و مێشك دابین دەکات، نە پرۆتین‌و نە نیشاستە، هیچکامیان ناتوانن راستەوخۆ وزە بە لەش یان مێشك بگەیەنن، چونکە سەرەتا پێویستە بگۆڕێن بۆ گلۆکۆز تا خانەو شانەکان بتوانن سوودی لێوەرگرن. ئەم گۆڕانکارییە تەنها لە رێگەی بەکارهێنانی وزەوە ئەنجام دەدرێت. ئاسانترین جۆری گۆڕانکاری ، گۆڕانی چەورییە بۆ گلۆکۆزو قورسترینیشیان گۆڕانی پرۆتینە بۆ گلۆکۆز.

٧- ئەوە هیچ راست نییە کە پێیانوایە پرۆتین راستەوخۆ دەگۆڕێت بۆ وزە. پرۆتین بارقورسییە بەسەر لەشەوە. من ناچارم دیسان روونی بکەمەوە کە لەش ناچارە ٧٠٪ وزەی خۆی بۆ هەرسکردنی پرۆتین بەکاربهێنێت تا بتوانێت ٣٠٪ وزەی لێوەرگرێت. لەش دەبێت سەرەتا پرۆتین بگۆڕێت بۆ ماددە نیشاستەییەکان، پاشان ماددە نیشاستەییەکان بگۆڕێت بۆ چەوری‌و دواجار چەورییەکەش بگۆڕێت بۆ شەکری (گلۆکۆز) تا کەمێك وزەی لێ بەدەست بهێنێت. ئەم کردارانە زۆر خێرا ئەنجام دەدرێن. هەر لەبەر ئەم هۆیە کەسانی قەڵەو کە چەوری پاشەکەوت دەکەن، نەخۆشی ماددە نیشاستەییەکانن. من لە کتێبی یەکەمی خۆمدا بەناوی "قەڵەوو نەخۆش یان لەڕو لەشساغ"دا، باسی ئەوەم کردووە کە خۆراکە نیشاستەدارەکانی وەك دانەوێڵەو پەتاتە رێژەی نیشاستەکەیان بەڕادەیەکە (بەتایبەت بە کوڵاوی کە ماددە کانزاییەکانیان تێکدەچن) کە لەش ناتوانێت بیسوتێنێت بەڵکو لەنێو خۆیدا کەڵەکەی دەکات. بەتایبەت خۆراکە کالسیۆمدارە کوڵاوەکان لەبەر ئەوەی مەگنزیۆمیان تێدا نییە کە تەواوکەری کالسیۆمە، بەناچاری لەش ئەم کالسیۆمە ناسروشتییە لە بەشە نەرمەکانی لەشدا کۆ دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی رەق بوونی ماسولکەکان. میوەکان خێرا وزە دەگەیەننە لەش، بێ ئەوەی زیان بە وزەی پاشەکەوتی لەش بگەیەنن.

٨- وزە، واتە هێزی وەگەرخستن،و ئێمە ئەمڕۆ بەهۆی ئەو شێوازی ژیانە تێکدەرانەو تاقەت پڕوکێنە، بەردەوام وزە لە دەست دەدەین.

٩- تا نیوەڕۆ هیچ چەشنە ماددەیەکی ورووژێنەری وەك قاوە، چا، کاکاوو کحول مەخۆ. ئەمانە هەرسکردنی میوە بەتەواوی پەك دەخەن. تۆ وەك پێویست لە میوەکانەوە وزە بەدەست دەهێنیت‌و پێویستت بەم جۆرە ژەهرانە نییە. سەبارەت بە نیکۆتینیش نابێت لەبیری بکەیت کە گیلانەترین چێژەکانە. لێرەدا شتێکت لە دکتۆر

نۆرمان ڤالکەرەوە بۆ دەگێڕمەوە. ناوبراو دەنووسێت: هۆکاری نەخۆشییەکانی دڵ ئەو گاز کاربۆنیکەیە کە بەهۆی خواردنی خۆراکە نیشاستەدارەکانەوە دروست دەبێت. ئەم ماددە لینجە کە درەنگیش هەرس دەبێت، ماددەی تفتی پێویستی تێدا نییە، لە حاڵێکدا کە میوەکان لەم رووەوە هیچ کەموکورییەکیان نییە.

هەروەها ناوبراو دەنووسێت: "ئایا دەزانی بۆچی تووشی نەخۆشی دڵ بوویت؟" ئەم پزیشکە خۆشەویستە تەمەن ۱۱٦ ساڵەی ئێمە لە ساڵی ۱۹۸٥دا لە کتێبی "تۆ دەتوانی دیسان گەنج ببیتەوە"دا، بە تێروتەسەلی باسی هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ دەکات. ئەو دەڵێت گوێ بە رۆژەکان و رۆژژمێرەکان نادات و ناشزانێت پیری چییە. لە تەمەنی ۱۱٦ ساڵیدا هێشتاش بە پاسکیل سەردانی نەخۆشەکانی دەکات. بۆ ئێمەی میوەخۆر، ناوبراو باشترین نموونەو سەرمەشقە. ئێمە لێرە کارمان بەسەر نەخۆشییەکانەوە نییە، بەڵکو شێوازی ژیانمان هەڵەیە. ئەگەر ئەم هەڵانە راست بکەینەوە، نەخۆشییەکان خۆیان نامێنن. ئێمە هیچ کات ناتوانین نەخۆشی چارەسەر بکەین، بەڵکو دەتوانین لەشی نەخۆش چارەسەر بکەین و کاتێکیش ئەم کارە دەکرێت کە شێوازی خۆراکی خۆمان بە باشی رێك بخەین.

ئێستا برێك شتتان سەبارەت بە خواردنی میوەکان بۆ باس دەکەم. دکتۆر ئەلکسەندر هایم دەڵێت: "من هیچ کات ئامۆژگاری کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی رۆماتیزمە ناکەم کە لیمۆ بخۆن." ئێستا ئەوانەی دژی خواردنی میوەن و ترشیی میوە بە هۆکاری تووشبوون بە رۆماتیزمە دەزانن، بێ ئەوەی خۆیان بچوکترین تاقیکردنەوەو پشکنینیان کردبێت، دەڵێن چی؟ دکتۆر کارینگتن دەڵێت دەکرێت توێژینەوە لەسەر تایبەتمەندی کاریگەرییە چاوەڕوان نەکراوەکانی لیمۆ و پرتەقاڵ لەسەر کەسانی تووشبوو بە هەوکردنی جومگەکان و رۆماتیزمە بکرێت. تەنها ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشییەکانی ترشیی یورکی بوون تێدەگەن کە مزرەمەنییەکان چ توانایەکیان لە تواندنەوەی زبڵ وخاشاکە ترشییەکاندا هەیە. ئەو ترشییە سروشتییەی لەم میوانەدا هەیە، وەك ئەو ترشییەی لەنێو شلیکدا هەیە، دەبێتە هۆی خاوێن بوونەوەی خوێن و رێ بـو ئارامی و بەهێزبوونی سیستمی دەماری خۆش دەکات.

شلیك برێکی زۆر ئاسنی تێدایە کە بۆ لەش بەسوودەو رۆڵیشی لە خوێن دروستکردندا هەیە. شەربەتی لیمۆی تازە دەرمانی شیفابەخشە بۆ ئەو کەسانەی تووشی

نەخۆشی وەناق‌و مەلاریا هاتوون، چونکی ترشیی سروشتی لیمۆ هەوکردنی فورگ ناهێڵێت.

شەربەتی پرتەقاڵ ماددەیەکی دژە ئیسکۆربۆتەو ئەو نەخۆشیانە چارەسەر دەکات کە بەهۆی کەمی ڤیتامین (C)ەوە دروست دەبن. هەر بەو هۆیە بۆ هەلاّمەت چارەسەرەو کەسی نەخۆش دەتوانێت بۆ ماوەی چەندین حەوتوو پرتەقاڵ بخوات بێ ئەوەی دۆخی ترشیی ئەم میوەیە هیچ مەترسییەکی بۆی هەبێت. دکتۆر بێنگافێلد لە گۆڤاری "پەیامی لەشساغی"دا دەنووسێت دکتۆر گارۆد، پزیشکی بەتوانای ئینگلیزی، ئەو کەسانەی کە نەخۆشی هەوکردنی جومگەکانیان هەبوو ئامۆژگاری دەکردن، شەربەتی لیمۆو پرتەقاڵ‌و شلیک‌و تری‌و سێوو هەرمێ بخۆن. توێژەرێکی فەڕەنسی دەنووسێت؛ ئەو پتاسەی لە نێو میوەکاندا هەیە هۆکارێکی کاریگەرە بۆ خاوێن کردنەوەی خوێن‌و ئەو زبڵ‌و خاشاکە کەڵەکە بووە لە خوێندا ناهێڵێت کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی رۆماتیزمەو هەوکردنی جومگەکان. دکتۆر بوزارد ئامۆژگاری تووشبووان بە کەمی ڤیتامین (C)(ئیسکۆربۆت)ی دەکرد کە بەیانیان‌و نیوەڕۆیان‌و ئێواران ئاوی لیمۆو پرتەقاڵ بخۆن. پزیشکێکی دیکە لە کتێبی "میوە سیفابەخشەکان"دا دەنووسێت، ماددە کانزایی‌و ترشییەکانی نێو میوەکان، تەواو جیاوازە لەگەڵ ئەو شتەی لە تاقیگەکاندا دروست دەکرێت. رەنگە کیمیازانەکان بتوانن لە تاقیگەدا سێو یان پرتەقاڵ دروست بکەن، بەلاّم ئەمە لەگەڵ جۆرە سروشتی‌و رەسەنەکەدا زۆر جیاوازە، چونکە دەستکردەکە وزەی ژیانی تێدا نییە. ئێمە دەبێت تەنها ماددەی کانزایی‌و ڤیتامینە سروشتییەکان بەکاربهێنین. ئەوەی لە تاقیگەدا بەرهەم دەهێنرێت، توخمگەلێکی ناسروشتی‌و ژەهراوی‌و مردوون.

## راگرتنی هاوسەنگی لە نێوان دۆخی ترشیو تفتی (PH)ی لەشدا

دەردانی ماددەی ترشیو تفتی بابەتێکی نوێ نییە. لە سەدەی رابردوودا، دکتۆر لامبەی ئینگلیزی چەندین وتاری دەربارەی کاریگەرییە پەرجوو ئاساکانی میوەکان نووسی کە رووبەرۆووی نارەزایەتی ئەو کەسانە بۆوە کە دژی میوەخۆرین، بەڵام جارێکی دیکە وای لە کۆمەڵگەی بریتانیا کرد تا بیر لە کاریگەریی میوەکان بکەنەوە. بۆ نموونە، پزیشکەکانی ددان قسەیان لە کاریگەرییە خراپەکانی ترشیی میوەکان لەسەر ددان کرد. ئەوان لەوە تێناگەن ئەو ترشییەی لە میوەکاندا هەیە، کاریگەری خراپی نییەو بابەتی ترشی بوونی میوەکان هەر لە بنەرەتەوە ناراستە. تا کەسێك خۆی میوەخۆر نەبێت، ناتوانێت لەوە تێبگات کە میوەکان چ کاریگەرییەکیان هەیەو ئەمەش واتە کەسەکە بەتەواوی خۆی بگۆرێت، هەموو عادەتو خووەکانی وەلا بنێتو تەنها میوە بخوات، ئەو کات دەتوانی لەمبارەوە داوەری بکات.

دکتۆر ریختەر لە کتێبی "سروشتی شیفابەخش"دا دەنووسێت: "ئایا میوەکان دۆخی گەدە دەگۆرن بۆ دۆخی ترشیی؟" وەڵامەکەی نەخێرە. تۆ دەتوانی چەندین رۆژی یەك لە دوای یەك، بێ هیچ نیگەرانییەك پرتەقاڵ، لیمۆ، سندی، هەرمێ یان هەر میوەیەك کە حەزت لێیەتی بخۆیت. هیچکامیان ترشی دروست ناکەن. ترشترین میوە لیمۆیە، کە ئەگەر گەییوەکەی بخۆیت، پاش چەند چرکە دەگۆرێت بۆ شەکر؛ کە هەوای بەردەکەوێت ترشە، بەڵام کە بەتەواوی لەگەڵ لیکدا تێکەڵ دەبێت، شیرین دەبێت. دەتوانی تاقی بکەیتەوە. ئێستا دەزانی ئەوانەی کە بەردەوام خۆراکی ترشیو کوڵاو دەخۆن، تۆباڵەکەی دەخەنە ئەستۆی میوەکان. لە حاڵێکدا کە مەسەلەکە پێچەوانەی ئەمەیە. ترشی سروشتی میوەکان، لەشی ترشاوی ئەو کەسانەی کە بەهۆی خواردنی خواردنە ترشییەکانی نێو مەنجەڵە سەر ئاگر نراوەکانەوە لە رادەبەدەر تووشی دۆخی ترشی بووەو نەخۆش کەوتووە، خاوێنو چارەسەر دەکات، بەتایبەت ئاوی لیمۆ. زۆرتری پزیشکە بەرێزەکان لەوە دەترسن کە ئەگەر رۆژێك خەڵك بەئاگا بێنەوە، ئەوان کارەکەیان رەونەقی نەمێنێ. دوو نموونەی سەرنج راکێشتان بۆ دێنمەوە. لە جەنگی جیهانی یەکەمدا، کەشتییەکی ئەڵمانی کە سەرنشینەکانی تووشی نەخۆشی هەوکردنی پووك هاتبوون، بەناچاری لە بەندەرێکی ئەمریکیدا وەستایەوە. ئەم نەخۆشییە هەموویانی ئیفلیج کردبوو. ئەوان لە بەندەرەکەدا بەهۆی خواردنی لیمۆوە چاك

بوونەوەو درێژەیان بە ڕێگاکەی خۆیاندا. نموونەی دووەم لەسەر کرێکارانێکە کە لە دروستکردنی ڕێگای ئاسنی نێوان برازیلو بۆلیفیا کاریان دەکرد، ئەوان هەموو ڕۆژێك لەگەڵ نانو مرەبا، کەرەو شەکرو گۆشتدا بەڕادەی پێویست قاوەیان دەخواردەوە، بەهۆی ئەم ڕژێمی خۆراکییەوە هەر چوار هەزار کەسەکەیان مردنو ئێستا گۆڕستانی گاندرلاریا سەلمێنەری ئەم کارەساتەیە. سەرەڕای ئەوەی کە چل پزیشك چاودێری دەکردن، هەموویان وەك مێش مردن. تەنها سەرۆکەکەیان کە بەهۆی نەخۆشییەوە نەیدەتوانی لە کارەکەی بەردەوام بێت، نێردرابوو بۆ لەندەنو لە مردن ڕزگاری بووبوو. لە ڕێی گەڕانەوەیدا پێیان وتبوو دەبێ پرتەقال بخوات. بەخۆشییەوە لەنێو کەشتییەکەدا پرتەقاڵێکی زۆری تێدابوو و ئەویش بۆ ماوەیەکی زۆر تەنها پەرتەقاڵ دەخوات. دوای گەڕانەوە بۆ ماڵەوە باشتر بووبوو و سەرلەنوێ توانیبووی دەست بکاتەوە بە کارو باری ڕۆژانەی خۆی. بەم پێیە دەبینین کە ئەو ترشییە سروشتییەی لە پرتەقاڵدا هەیە، لەشی دۆخ ترشی ئەم کەسەی خاوێن کردەوەو لەمردن ڕزگاری کرد. ئەوەی کە ئێستا چۆن ئەو هەموو پزیشكو کرێکارە کوێرنو ناتوانو نایانهەوێت گرنگی بە بنەما سروشتییەکان ژیان بدەن، یەك نهێنی هەیە، ئەویش بێ ئاوەزییە. بەهەزاران مەیموون لە ناوچە گەرمەکاندا میوەی ناوچە گەرمەکان دەخۆنو لەشساغو بەدەماخیش ژیان بەسەر دەبەن. تەنها مرۆڤە کە خۆی گیرۆدەی نان سپیو قاوەو مرەباو...هتد کردووە. کەڕو کوێرو گەوجانە، ژیانمان بە دەردو ئازارو ئاخو ئۆفی ئەوەی کە کە بوچی نەخۆشین، بەڕێ دەکەین. لەم ڕۆژگارەدا تەنانەت پزیشکەکان خۆیان تووشی شێرپەنجە بوون، بەڵام ئاوەزی ساغو تەندروست لە کوێ بێنم؟! تێکڕای ئەو شتانە لەبیر بکە کە دەربارەی ترش بوونی میوەکان بیستوتن. هەوڵبدە خۆت چەند ڕۆژێك میوەوە خۆری تاقی بکەیتەوە، هەڵبەت بە شێوازێکی دروست، پاشان ڕێ بدە تا لەشت داوەری لەسەر ئەم بابەتە بکات. میوەی تازە نە ئێسکەکانت لەنێو دەبات و نە ددانەکانت. تەنها مەنجەڵە کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەك هەر ددانو ئێسکەکانت بەڵکو هەموو لەشت وێران ببێت. ئەو چوار هەزار کەسە بیر خۆت بێنەرەوە کە بەهۆی خواردنی ئەو خۆراکە خراپانەوە مردن. هەندێك لە پسپۆڕانی بواری خۆراك، فاسۆلیاو بادام بە ماددەی تفت دەزانن. پێویستە ئێمە فێربین ئەوەی کە تفتی یان ترشی مادەیەکی خۆراکی دیاری دەکات، ڕێژەی چەوریو نیشاستەو شەکرەکەیەتیو هەروەها ئەو بڕەش کە دەیخۆین.

ئەو ماددانـەی باسمـان کـردن هـەموویان ترشـین. بـەپێی ئـەم یاسایە، هـەموو میوەکـانو سەوزەکانو شیرێك کە راستەوخۆ لە گوانی ئاژەڵەکەوە بدۆشرێت (و بخورێتـەوە)، تفـتن، چونکە رێـژەی پـرۆتینو چەوریو نیشاستەکەیان کەمـە. بـە پێچەوانەوە، هـەموو ئـەو شتانەی کە رێژەی نیشاستەو پرۆتینو چەورییەکەیان زۆرە، هەموویان لەباری ترشیدان.

ئێمـە پێویستە هەوڵبـدەین خـوێن هەمیشـە لـە دۆخـی تفتیـدا بمێنێتـەوە. بـە پێچەوانەوە دەمـرین. ئەگـەر دۆخـی خـوێن بگۆڕێـت بـۆ دۆخـی ترشـی ئـەوە سـەرەتای مردنەو تفت بوونیشی واتە تەندرستی. بـەڵام زۆر تفـت بوونیشـی سـەرەتای تووشبوونە بە شێرپەنجە. لەشی ئێمە هەوڵ دەدا هەمیشە ژینگەی خـۆی بـە تفتـی بهێڵێتـەوەو ئـەم حاڵەتە رابگرێت. بۆ ئەم مەبەستە هـەموو مـاددە تفتـەکانی خـۆ لـەسیستمی بەرگریـدا بەکار دەهێنێت. ئەگەر لەم حاڵەتـەدا کە لـەش بـە مەبەسـتی راگرتنـی دۆخـی خـۆی لە حاڵەتی تفتیدا، لەڕادەبەدەر ورووژاوە، ئێمەش بـەهۆی بێئاگاییـەوە بـە هەڵـە بـە مـاددە کیمیایی ترشیی دروستکەرەکان (دەرمانەکان) زیاتر بەرەو دۆخـی ترشـی ببـەین، دەبێتـە هۆی ئەوەی کە لەڕادەبەدەر بچێتە دۆخی تفتییەوە، کە ئەنجامەکـەی شـێرپەنجەیە. لـە حاڵێکدا کە دۆخی تفتی لەش بە خواردنی هیچکام لـە میوەکـان حاڵـەتی سروشـتی خـۆی لەدەست نادات. ئەو برە کەمەی ترشی بەنزویل کە لە هەنـدێك لـە هەڵووژەکانـدا هەیـە، هیچ چەشنە مەترسییەك دروست ناکات، بەهۆی ئەوەی کە ئەم ترشیە لە گورچیلەدا بـە گلیسیرینەوە دەنووسێتو وەك ترشی هیپـۆر زۆر بەئاسـانی دەکرێتـە دەرەوە. هـەر بۆیـە دۆخی تفتی ناگۆڕێت. هەروەها بەهۆی ئەوەی کە تەماتە برێکی کەم ترشیی ئەکسالیکی هەیە بە میوەیەکی ترشیی لە قەڵەم دەدرێت. لـەو کەسـانەدا کـە ٩٠٪ زینـدەخۆرن، ئـەم برە کەمە هیچ رۆڵێـك نابینێتو کاریگەرییـەکی لەسـەر دۆخـی ترشـی — تفتـی لەشـیان نییەو لەش زۆر بە ئاسانی پووچەڵی دەکاتەوە. لە تەماتەدا چەنـدین مـاددەی تفتـی وەك کالیۆم، کالسیۆم، ئاسنو نیترات هەیەو ئەو رێژە کەمەی ترشیی ئەکسالیك هیچ دەورێکی نییـە. بـەڵام کاتێـك کـە هـەموو خواردنەکـە (تەماتـە، گۆشـت، پـەنیر، هێلکـە، ناوکـەکان، دانەوێڵـەو...هتـد) بـەهۆی ئـاگرەوە لەڕادەبـەدەر دۆخـی ترشـیی وەردەگـرن، تەماتـە دەتوانێت لە دروست کردنی بەردی گورچیلەو میزەڵدان لە ریزی بەردە دروستکەرەکانی دیکەدا دابنـدرێت. چای رەشو کاکاویش ترشـیی ئەکسـالیکیان هەیـەو بـە رێژەیـەکی زۆر دەبنە هۆی دروستبوونی جۆرەکانی بەرد.

بۆ ئەوەی لە شەڕو نەگبەتی ئەم جۆرە بەردانە رزگارمان بێت، تەنها پێویستە میوەو سەوزەکان بە زیندوویی بخۆین. هەندێك لەو دەرمانانەی کە هەموو کەس دەیانناسێت، وەك ئاسپرین، هاوسەنگی دۆخی ترشی – تفتی خوێن تێك دەدەن. ئاسپرین ئازار شکێنە، بەڵام کاتێك کە کاریگەرییەکەی نەما، دیسان ژانەسەرەکە بە شێوەیەکی قورستر دەست پێدەکاتەوە، چونکە ئاسپرین خوێن دەباتە دۆخی ترشییەوە. ئەمڕۆ بۆ روون بوونەوەی خوێن ئاسپرین دەدەن بە نەخۆشەکانو بەمجۆرە دۆخی خوێن زیاتر بەرەو ترشیی بوون دەبات. من دەتوانم چەندین کاتژمێر لەسەر ئەم بابەتە بنووسم، بەڵام نامهەوێت زۆر وەڕزو ماندوت بکەم. بەڵام ئاگاداری ئەوە بە هەرچییەکت دەربارەی ترشیی بوونی میوەکان خوێندۆتەوە یان بیستوتە، هەمووی بێبنەماو هەڵەن. رەش بوونی ددانەکان، چەمانەوەی پشت، رەقبوونی مێشكو تەسکبوونەوەی دەمارەکان هەمووی بە هۆی ئەوەیە کە لەش لە دۆخی ترشییدایە.

**تەماتەی کوڵاو یان دۆشاوی تەماتە کە ترشیی لیمۆی تێکەڵ دەکرێت، ژەهرێکی سووکە نەك خواردن. ترشیی ئەکسالیکی تەماتەی کوڵاو خڕۆکە سوورەکانی خوێن لەنێو دەبات و کەسەکە تووشی کەمخوێنی دەکات.**

ئەوانەی کە بەردەوام لە بیری ئەوەدان کە ماددەیەکی دژی ترشەڵۆکی گەدە بدۆزنەوە، بەردەوام ماددەگەلێك پێشکەش دەکەن کە سوود (خوێی تفتی) تێدایە. ئەم تفتییە ناسروشتییە کە وەك یارمەتیدەرێك بۆ نەهێشتنی دۆخی ترشی گەدە پێشنیار دەکرێت، وەك ماکزۆل لە ئەلەمنیۆم، ترشی زیاتر بەرهەم دەهێنێت، چونکە لەم حاڵەتەدا گەدەی ئێمە لای وایە بۆ پووچەڵ کردنەوەی ئەم ماددە تفتییە (ماکزۆل) ترشیی زیاتر بەرهەم بهێنێت. بەهۆی نەهێشتنی دۆخی ترشیی ئازاردەکە نامێنێت، بەڵام هۆکاری دروست بوونی دۆخی ترشی گەدە کە خواردنی ماددە ترشییەکانی وەك، گۆشت، ماسی، هێلکە، پنیرو ...هتدن/ هەر وەك خۆی ماوەتەوە. ترشانی ماددە نیشاستەییەکانی وەك (نانو برنجو...)یش کە ماددەی ترشین، تەواو نابێت. لەم حاڵەتەدا شتە مردووە تفتییەکانیش هیچ یارمەتی بە پرۆسەی ترشانەکە ناکەن. هەرچەند نەخۆشەکان لەم حاڵەتەدا هەوڵ دەدەن بە بەکارهێنانی ئەمجۆرە دەرمانانە (ماکزۆلو...) کەمێك

ئازارەکە بێدەنگ بکەن، ئیتر خواردنی ئەم دەرمانانە چی بەسەر لەش دەهێنێت، هیچ گرنگییەکی نییە، هەر ئەوەندەی کە ئازارەکە هێور ببێتەوە بەسە. بەکارهێنانی کالسیۆمی کوڵاوی ناسروشتی بۆ نەهێشتنی باری ترشیی گەدە ، دەبێتە هۆی رەق و تەنە بوونی ماسولکەکان و مێشك. ناتوانین سروشت هەڵخەڵەتێنین، بەمجۆرە فێڵ و تەڵەکانە ناتوانین بۆ ماوەیەکی زۆر لەشساغی خۆمان بپارێزین.

پێموایە ئێستا تۆ تێگەیشتووی کە میوەکان هوکاری ترشبوونی لەش نین، بەڵکو خواردنە کوڵاوە ئاژەڵیی و سوورکراوەکانن کە پاشکەوتە تفتییەکانی لەش بەتاڵان دەبەن و رێ بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە خۆشدەکەن. جیا لە بەرهەمە ئاژەڵییەکان، دانەوێڵەکانیش هەرزنی لێ بەدەر بێت (جۆرێکە لە دانەوێڵە کە لە شێوەی دەنکی خڕی رەنگ ئاڵتوونی کە دوای کوڵاندنی تامی برنج دەدات) هۆکاری نەخۆشین. دانەوێڵە کە لە پلەبەندی خواردنەکاندا لە ریزی دووەمدایە بۆ ئێمە و لە رادەبەدەر بەکاردەهێنرێن، دژی کالسیۆمی ئێسك و ددانەکانن، لە حاڵێکدا کە خۆیان بە دەگمەمەن کالسیۆمیان هەیە. بەڵام من هەرزنیش پێشنیار ناکەم، چونکە دووبارە دەبێت پەنا بۆ مەنجەڵ بەریت!

تۆ نانی روت ناخۆیت، بەڵکو لەگەڵ کەرە، پەنیر، باسترمە یان لەگەڵ هەنگویندا دەیخۆیت. تێکرای ئەم شتانە ترشی دروست دەکەن. تۆ خۆت بەهۆی کزانەوەی گەدە یان قرقێنەی ترشاو هەست بەم شتە دەکەیت. لەم حاڵەتەدا دژە ترشییەکان هیچ یارمەتیدەر نین و هۆکارەکەی لەنێو نابەن. رووەکەکانیش دەرمانێکن کە هۆکارەکان دەشارنەوە. زۆربەیان ژەهراوین و بارقورسییەکی زیاترن بۆ لەش. ئەگەر ددانەکانت خۆش دەوێن و دەتهەوێت لە رۆژگاری پیریدا ئێسکەکانت لەشت راگرن و بەسەر پێوە بتهێڵنەوە، تا دەتوانی خۆت لەخواردنی نان بەدوور بگرە و زیاتر میوە بخۆ. هەموو شتێك پێویستی بە کات هەیە. ئەگەر مەبەستت بێت دەتوانی سەرلەنوێ لەشساغی و لاوێتی بۆ خۆت بگێڕیتەوە. هەر بەو جۆرەی کە دکتۆر بێرگ ئاماژەی پێدا، پێویستە تۆ ٧٠٪ی خواردنەکانت تفت بن تا بتوانی هاوسەنگی ترشی-تفتی لەشت راگریت. باشترین شێواز ئەوەیە کە ٨٠٪ خواردنەکانت تفت بن و ٢٠٪یشی ترشی بێت. من خۆم ناچار بووم بۆ ئەوەی هەڵەکانی پێشووم قەرەبوو بکەمەوە، ماوەیەکی دوورو درێژ میوە بخۆم. بەخواردنی ٨٠٪ میوە دەتوانی هیوادار بی کە دوای یەك دوو ساڵ توانای بەرگری و لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە. لەم رۆژگارەدا ٩٩٪ی خواردنەکانمان ترشین و ئەمەش هۆکاری

نەخۆشییەکانمانە. هەر جارێك کە سەردانی پزیشکی ددان دەکەیت هەست بەخراپبوونی زیاتری ددانەکانت دەکەی، بەڵام ئەمە تەنها ددانەکانت نین کە زیانیان بەرکەوتووە، چونکە خۆ تۆ ئێسکەکانت نابینی تا بزانی چیان بەسەر هاتووە. بەهەرحاڵ ئەوانیش لە ددانەکانت باشتر نین.

رەنگە سبەینی درەنگ بێت! ئێستا تۆ تێگەیشتووی کە پێویستە بەردەوام مادده تفتییەکانی لەشت کۆنترۆڵ و زیاد بکرێن. بەڵام تۆ ناتوانی بەو خواردنە ئاساییانەی کە هەموو جیهانیان داگیر کردووە بەو ئامانجە بگەیت. گۆشت، پەنیر، ماسی، هێلکە، نان و دانەوێڵە، بەرداوم لەشت دەخەنە دۆخی ترشییەوەو ئەمەش چاپووکی و توانای بەرگری لەشت لە بەرابەر نەخۆشییەکانەدا، کەم دەکاتەوە، چونکە رێژەی تفتی ئاوی لەشت کەم دەبێت. بەڵام ئێستا تۆ دەزانی کە تەنها میوەکان و سەوزەو شیری تازە تفتن. بەڵام شیر خواردنی ئێمە نییە. لەم رۆژگارەدا زۆرتری خواردنەکانمان لە بەرهەمە ئاژەڵییەکان و نیشاتەو چەوری پێکهاتووە کە هەموویان ترشین. تێکڕای ئەو کەسانەی لە بواری خوارکدا کاردەکەن ئەوەیان پژراست کردۆتەوە کە میوەکان تفتن و تەنها رێژەیەکی کەم ترشیان هەیە کە دەبێتە هۆی توانەوەی ئەو زبڵ و خاشاك و پاشماوە ژەهراوییەی کە لە هەرسکردنی خواردنەکانی تر جێ ماون. ئەم ترشیە سروشتییانە لە بنەڕەتدا بە پلەی باڵا تفتین. مامۆستای گەورە، دکتۆر ڤاکەر دەنووسێت؛ تەنانەت میوە ترشە گەیوەکانیش لە لەشدا رۆڵی تفتی دەبینن. بەهەڵەدا مەچۆ. ئێمە باسی تامی ترشی میوەکان ناکەین، بەڵکو باسی کاریگەری ئەوان لەسەر لەش دەکەین کە بەردەوام کارکردی تفتییان هەیە.

**تایبەتمەندییەکانی خواردنە سروشتییەکان چین؟**

١- مەرجی یەکەم ئەوەیە کە لە حاڵەتی سروشتیدا جوان بێت.

٢- هەر بە بۆنەکەی دەمت ئاو بکات، هەڵبەت کاتێك کە برسیتە.

٣- پێویستە بەتامو زیندوو بێتو بێ هەوەی دەستکاری بکرێت، بخورێت.

٤- بە تنهایی تێرت بکات.

٥- کێشە دروست نەکاتو بە ئاسانی هەرس ببێت.

٦- وزەی پێویست بە لەشت بگەیەنێت. وەك پێویست سوتەمەنی واتە گلۆکۆزو فرۆکتۆزی تێدابێت.

٧- هەموو پێویستییە خۆراکییەکانی لەش دابین بکات، کە بریتین لە:

a) پێویستە خواردن، ماددەی پرۆتینییەکانی (کە هەرسی ئاسان بێت) بەشێوەی ترشە ئەمینەکان تێدابێت. میوە پێگەیشتووەکان پرۆتینیان بە شێوەی ترشە ئەمینییەکان هەیە. بڕی پێویست: ١٪

b) دەبێت هەموو ماددە کانزاییەکانی پێویستی لەش دابین بکات. ماددە کانزاییە ناسروشتییەکان، ژەهراویو بێ کەڵکن. بڕی پێوست: ٢٪

c) پێویستە ترشیە چەورییەکانی پێویستی لەشی تێدابێت. بڕی پێویست: ١٪ کینۆلین، لینۆڵو ترشی ئارچیدۆن. زۆر کەس لەو باوەڕەدان کە پێویستە سێ جۆر چەوری لە خواردنەکاندا هەبێت، بەڵام بە دەگمەن بەکاریان دەهێنین. هەروەها لەشی ئێمە لیپیدەکان یا ترشی چەوری پێویستی خۆی لەو خواردنانەی کە دەیانخۆین، دابین دەکات. لەشی ئێمە زۆر بە ئاسانی نیشاستەکان دەگۆڕێت بۆ چەوریو بە پێچەوانەشەوە.

d) پێویستە ڤیتامینەکانو ئەو توخمە دەگمەنانەی کە لەش پێویستی پێیانە دابین بکات، بەڕادەیەکی زۆر کەمتر لە ١٪.

e) پێویستە ئەو ئەنزیمو بەستەرە ئەنزیمییانەی، بە شێوەی زیندوو هەبێت کە لەش پێویستی پێیانە.

٨- باشترین خواردن ئەوەیە کە ئاودارتر بێت، بە رادەیەك کە چیتر پێویستمان بە ئاوی زیادە نەبێت. لە رووی سروشتییەوە مرۆڤ بوونەوەرێکە کە ئەگەر خۆارکی سروشتی خۆی بخوات، پێویستی بە ئاو نییە.

٩- دەبێ خواردن لە ماوەی زێدەپاڵی(میتابۆلیزم)دا کاریگەری تەختی هەبێت.

چونكە مرۆڤ PHی تفتی هەیە، بۆیە پێویستە ئەو خواردنەش كە دەیخوات تفت بێت.

١٠- زۆر گرنگە كە خۆراك ژەهراوی، تاڵ، تونـد، ورووژێنـە نـەبێتو باوبـژ دروست نەكات. جۆرێك بەهارات هەڵبژێرە، ئایا دەخوانی ژەمێك تێر بەسكی خۆتی لێ بخۆیت؟ ئـەی پیـازو سیرو سـركەو خـوێ چـی؟ هـەر شـتێك نـەتوانی بـە تـەنهایی لـە ژەمەخواردنێكدا بیخۆییو خۆتی پێ تێر بكەیت، خواردنی تۆ نییـە. بـەڵام ئایـا دەزانـی كە گۆشتو هەموو ئەو خواردنانەی دەخرێنە سەر ئاگر بێ خوێو بەهارات تامیان نییە. دەتهەوێ خواردن بخۆیت یان خوێو بەهارات؟

ئەگـەر پێتوایـە كـە ئێمـە ئـاڵفخۆرین، كەواتـە ئەومنـدەی دڵت دەخوازێـت گـاهوو و كەلەرمو قەرنابیتو كەرەوزو بەكورتییەكەی ئەوەی لەسەر زەوی دەڕوێت، بیخۆ. ئەگـەر پێتوایە كە ئێمە سەلك خۆرینو دەتوانین خۆمان بـە سـەلكەكان بـژێنین، كەواتـە هـەوڵ بدە خۆت بە گێزەرو چەوەندەرو توورو هەموو ئەو شتانە (دیارە بەكاڵی) تێر بكە كە لـە ژێر زەوی دەڕوێن. ئەگەر لەو بـاوەڕەدای كـە گۆشـتخۆری، كەواتـە هـەوڵ بـدە گۆشـت بـە كاڵی بخۆ، ئەو كارەی كـە گۆشـتخۆرەكانی دیكـە لـە ژینگـەی دڕندانـەی خۆیانـدا دەیكـەن، نەك ئەو ئاژەڵانەی كە پەنایان بۆ مرۆڤ هێناوەو ئەو(واتـە مـرۆڤ) ئەوانیشـی وەك خـۆی بـە خواردنـە كـوڵاوو مردووەكـان، سـووكو ڕەزیـلو چـارەڕەشو دامـاو كـردووە. ئەگـەر لاتوایە كە دان خۆری كەوانە دان بخۆ، ئەو كارەی كە دانخۆرەكان دەیكەن. ئەگەر پێتوایـە كە مانگا دایكتە، بۆچی بەردەوام خۆت بـە گوانەكانییـەوە هەڵناواسیت؟ ئەگـەر پێتوایـە كە ئێمـە دانەوێڵـەو كاكڵـە خـۆرین، هـەوڵ بـدە تـەنها یـەك مـانگ لەوانـە بخۆیـت! بـەڵام ئەگەر لەو باوەڕەدای كە ئێمەی مرۆڤ میـوە خـۆرین، كەواتـە بۆچـی تەنانـەت بـۆ مـاوەی مانگێكیش بووە هـەوڵ نادەیت بـە میـوەی تـازە خـۆت بـژێنیت؟ بەدڵنیاییـەوە تـۆ میـوە تازەكان بە ئاگر تێكنادەیت. هەر لەبنەڕەتەوە پێت حەیفـە خـوێو بـەهاراتو سـركەیان پێ زیاد بكەیت. هەموو ئەو شـتانەی كـە مـنو تـۆ لـە خـواردنێكی تەندروسـت چاوەڕێی دەكەین لە میوەكانـدا هەیـە؛ لـە هـەموو جۆرەكانی میـوەدا كـە هـەموو سـاتێك دەتـوانی چێژیان لێ وەرگریتو خۆتیان پێ تێر كەیت.

## میوەخۆری لە ئالاسکا

بینیمان کە میوە بۆ ئێمەی مرۆڤ باشترین خۆراکە. میوەکان زیاتر لە هەموو ماددە خۆراکییەکانی دیکە، بەخێرایو بێ دروستکردنی هیچ چەشنە کێشەیەك بۆ دەزگای هەرسکردن ئەو وزەی ژیانەمان پێدەبەخشن کە لەشمان پێویستی پێیەتی. تەنها میوەیە کە بە لەشساغی دەمانهێڵێتەوە، چونکە خۆراکی سەرەکی ئێمە میوەیە. هەندێك کەس دەڵێن میوە ناتوانێ تواناو وزەی پێویست بەو کەسانە ببەخشێت کە کاری قورسو گران دەکەن. ئەمە ئیدیعایەکی بێ بنەمایە. کەسێك کە میوە دەخوات دەزانێت کە لە ١٠٠٪ میوە، ٩٠٪ وزە بەدەست دێت، لە حاڵێکدا کە لە ١٠٠٪ گۆشت تەنها ٣٠٪ وزەبەدەست دێت. میوەکان زوو هەرس دەبنو وزە بەخشنو بۆ هەرسکردنی خۆیان پێویستیان بە وزەیەکی زۆر کەم هەیە، بەڵام گۆشت درەنگ هەرس دەبێتو بۆ هەرسکردەکەشی پێویستی بە وزەیەکی زۆرە. وزە واتە ئەو شتەی کە ئێمە لەم دنیا پڕ لە گێرەو کێشەیەدا لە هەموو شتێك زیاتر پێویستیمان پێیەتی. ڕۆژانە کرێکارێکی زۆر، بەتاسەوە تەلەفۆنم بۆدەکەنو دەڵێن کە هەموو ڕۆژەکە تەنها چەند سێوکمان خواردووەو بێ ئەوەی هەست بە ماندوێتیو برسێتی بکەین کارمان کردووە. ڕۆژنامەی ئەمریکی "ژیانی تەندروست"، ڕاپۆرتێکی خاتوو بارابارای دەربارەی مێردەکەی (واتە ئال) چاپ کردبوو کە لە ئالاسکا خەریکی توێژینەوەو لێکۆڵینەوە بووەو تیایدا هاتووە، تەنانەت لە ئالاسکا کە پلەی هەوا لە ژێر سفرەوەیە، میوە تەنها خواردنە کە بێ ئەوەی مرۆڤ تووشی هیچ کێشەو نیگەرانییەك بکات لە سەرما دەیپارێزێت[14]. ئاڵ کە لە نەرویج لەدایك بووەو لە هەموو تەمەنیدا زیاتر ماسی دەخواردو تووشی تای ڕۆماتیزمە بووبووو بەردەوام بە دەست کێشەی سیستمی میزەڕۆوە دەیناڵاند، لە ڕێگەی گۆڤاری "زانستی ژیان"ەوە هەندێك ڕاستی دەربارەی خواردنە لێندراوەکان بۆ دەردەکەوێتو دەستبەجێ بڕیار دەدات چیتر خواردنی لێندراو نەخواتو تەنها زیندەخۆری بکات. ناوبراو لە ساڵی ١٩٨٠ەوە، چیتر خۆراکی بە ئاگر دروستکراوی نەخواردودو هەوڵیداوە لە سەرانسەری دنیاداو لە هەلومەرجی جۆراوجۆردا ئەم توێژینەوەو لیکۆڵینەوانەی تاقیبکاتەوە. هاوسەرەکەی شانازی پێوە دەکات کە سەرمەشقێکی باشە بۆ کەسانی دیکەو هەروەها خۆی لە داوی

---

١٤- کاتێك کە تۆ بەردەوام میوەی سارد بخۆیت، چیتر هەست بە سەرما ناکەیت، چونکە ساردو گەرم خواردن یانی بەردەوام لەش لە دۆخی سروشتی دەرکردن، کە ئەوەش نەخۆشی دروست دەکات. و.ف

ئەو هەموو نەخۆشییە رزگار کردووە. ناوبراو پاڵەوانی راکردنی ماراسۆن‌و خزینی سەر بەفرە. لە ئالاسکادا کۆڕو سمیناری جۆراوجۆر دەربارەی زیندەخۆری سازدەکات، چونکە بە هۆی سەرماو بەکارهێنانی لەڕادە بەدەری کحولەوە، رۆژ لە دوای رۆژ ئاماری تاوان دەچێتەسەر. هەر کەس خۆی لە تەندروستی‌و خۆش بژیوی خۆی بەرپرسیارە. لەشساغی شتێکە کە پێویستە کاری بۆ بکەی. بەسەرهاتی ئال سەلماندی کە تەنانەت لە ساردترین شوێنی دنیاش کاتێك کە تۆ خۆراکی سروشتی خۆت، واتە میوەکان بخۆیت، باشترین تەندروستی‌و خۆڕاگرییەکی زۆرباش‌و تواناو وزەیەکی زۆر بەرچاوت دەبێت، بێ ئەوەی هیچ پێویستت بە زۆپا هەبێت. ئەم خەڵکە فێربوون، هەر لەبەر ئەوەی کە دەمیان هەیە، بیکەنەوەو قسەی بێ بنەما بکەن. بۆچی خۆت بۆ ماوەیەك میوە کاڵەکان تاقی ناکەیتەوە تا بزانی ئایا هەر بەڕاستی قسەکانی من راستن یان نا! تا ئێستا چیت دەربارەی میوەکان بیستووە لەبیری بکە. بێڵە سەرت سووڕبمێنێت لەوەی کە بۆت دێتەپێش. لەوە دڵنیابە کە ئەم تاقیکردنەوەیە ناتکوژێت، بەڵکو لە رووی لەشساغییەوە باشتر دەبیت. ساردی دەست‌و قاچەکانت بەهۆی ناتەواوی سیستمی سووڕی خوێنەکەتەو هۆکارەکەشی ئەوەیە کە بە درێژایی تەمەنت دانەوێڵەو پەتاتەت خواردووە. بە ترشی میوەکان کە لەئەنجامدا هەمیشە تەفتن، بەرنگاری ئەو ماددە ببەرەوە کە بە دیواری دەمارەکانتەوە نووساون‌و تەسکیان کردۆتەوەو بیانتوێنەرەوە. ئەو شتانەی لە سەرەوە ئاماژەی پێدراوو هەمووشیان ترشی دروستکەرن، کالسیۆمی ئێسکەکان لەنێو دەبەن. سەیرێکی چوار دەورت بکە بزانە چەند کەسی بێتواناو ئەفلیج دەبینی. ئەگەر لە زستاندا دەستت کردووە بە میوەخۆری ، هەرکات سەرمات بوو جل‌وبەرگێکی گەرمتر لەبەر بکە. خۆت دەبێت ببیت بە کەروێشکی تاقیگەیی خۆت‌و هەموو شتەکان لەسەر لەشی خۆت تاقی بکەیتەوە. پێویست ناکات وەك دەرمانە کیمیاییەکان کە کاریگەری خراپیان لەسەر لەشت هەیە، لە کارییەگانی میوەکان بترسیت. میوەکان موعجیزە دەخوڵقێنن. ئەگەر مەبەستتە ئەم موعجیزەیە ببینی، خۆت تاقی بکەرەوە. متمانەت بە ئافرێنەری سروشت هەبێت‌و مەترسە. زۆر کەس هەن کە دەبیستن، دەکرێت بە میوە خۆت تێر بکەیت، بەڵام باوەڕ ناکەن‌و پێیانوایە ئەگەر تەنها میوە بخۆیت وزەو توانای کار کردنت تێدا نابێت! ئەمە تەنها بڕیارێکی پێش وەختە. من هەزاران بەڵگەم لایە، بەڵام تەنها ئەو نموونەی ئالاسکا بەسە. من خۆم لە وەرزە جۆراوجۆرەکاندا، بە میوەی

جۆراوجۆر چەندین تاقیکردنەوەم ئەنجام داوە. بۆ نموونە لە وەرزی ترێدا چوار هەفتە تەنها ترێم خواردووەو زۆریش بەتاقەت و چوست و چالاك بووم. هەندێك كەس دەڵێن خواردنی زۆری میوە شیرینەكان دەبێتە هۆی ئەوەی كە تووشی نەخۆشی شەكرە ببیت. شەكری میوەكان بە هێواشی دەچێتە نێو سووڕی خوێنەوەو دەبێتە مایەی لەسشاغی. بەڵام هەرگیز تووشی نەخۆشیت ناكات! هۆكاری تووشبوون بە نەخۆشی شەكرە، خواردنی لەڕادە بەدەری گۆشت، نیشاستە، دانەوێڵە، شەكرو نانی سپییە. كەسێك كە لەشی پاك نەبێت رەنگە لەسەرەتادا، بڕێك كێشەی بۆ بێتەپێش كە خێرا تێدەپەڕن و نامێنن. لەگەڵ دەستكردن بە میوەخۆری لەش زۆر خێرا دەست بە خاوێن كردنەوەی خۆی و فڕێدانە دەری ئەو زبڵانە دەكات كە هۆكاری سەرەكی نەخۆشییەكانن. زۆرێك لە پسپۆڕانی زیندەخۆریش ئەم بابەتە نازانن. ئاگر هەموو مادده وزەبەخشەكانی نێو خۆراكەكان لەنێو دەبات و دەیانگۆڕێت بۆ هەندێك ماددەی نەخۆشخەر. بەهاراتەكانیش خۆراكییەكان دەگۆڕن بۆ ماددەی ژەهراوی.

دوای ئەوەی لە داوی نەخۆشییەكان رزگارت بوو، پێویستە خواردنەكەت كونترۆڵ بكەیت. هەمیشە هەوڵ بدە كەم بخۆیت. ئەوە بزانە كە زۆرخۆری هۆكاری نەخۆشییەكانەو هەركات برسیت بوو بخۆ. ئەو گەدە كشاوەت كە بەهۆی بەتاڵ كردنەوەی قاپی برنج و دانەوێڵەكانەوە گەورە بووە، بە ڕۆژوو گرتن بیهێنەرەوە تایمی خۆی. پێویستە ئەوە بزانیت كە ئەگەر لە خواردنی باشترین خواردنەكانیشدا زێدەڕۆیی بكەیت، نەخۆش دەكەویت. خواردن وەك ئامرازێك بۆ یاری كردن و كات بەسەر بردن و راكردن لە خۆت، بەكار مەهێنە. ئاژەڵە رووەكخۆرەكان سەیر بكە كە چۆن ئەو رووەكە دەخۆن كە هیچ پرۆتینی تێدا نییەو چوست و چالاكیشن. دیارە هەمیشە پێوەری ئێمە ئەو ئاژەڵانەن كە بەڕاستی رووەكخۆرن، نەك ئەو رووەك خۆرانەی وەك مانگا كە وەك ئێمە چارەڕەش و داماو بوون و لە باتی رووەك، هاڕدراوی ئێسك و ئانتی بایوتێكیان دەرخوارد دەدەن كە بە ملیۆنان مانگا بەهۆی تووش بوون بە نەخۆشی شێتێتی مانگا لەنێو دەبەن. ساڵی ١٩٩٦، شێوازی خۆراك لە بریتانیا بەمجۆرە بوو كە بووە هۆی كەمی خۆراك و سەرهەڵدانی نەخۆشی. بەڵام كەموكوڕی راستەقینەی ئێمە، ناوشیاریمانە. ترسی ئێمە لە ناوشیاریمان و دابەزینی توانای بیركردنەوەمانەوە سەرچاوە دەگرێت. لە ئەمریكاوە هەواڵ دەگات كە پزیشكەكان نموونەو سەرمەشقێكی باش نین بۆ

نەخۆشەکانیان، چونکە ئەوانیش وەك نەخۆشەکانیان هەموو شتێك دەخۆن و خۆشیان نەخۆشن و خوویان بەخواردنەکانەوە گرتووە. نیوەیان بەهۆی خواردنی چەوری و بەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە تووشی کلسترۆڵ بوون. هەموو رۆژێك لە تاقیگەکانیانەوە دەرمانی کیمیایی نوێ بۆ بەرەنگار بوونەوە لەگەڵ نەخۆشییەکان دەدەنە دەر، بەڵام هەموویان بێ ئەنجامن، چونکە نازانن هۆکاری نەخۆشییەکان چییە.

## ژەهراوی بوونەکان

کتێبەکەی من بەم قسەیە دەست پێدەکات. حەتمەن دەڵێن خۆ تا ئێستا شتی ژەهراویم نەخواردووە. بەڵام لە هەڵەدای. تۆ هەموو رۆژێك بەهۆی رێجیمی خۆراکی هەڵەوە لەگەڵ خواردنە مردووەکان و ماددە گەنیوو ژەهراوییەکاندا، برێك ژەهرت کردۆتە لەشی خۆتەوە، بێ ئەوەی کە بزانی چی دەکەی. منیش نەمدەزانی. تەنانەت زۆرێك لە پزیشکەکانیش نازانن خواردنە لێندراوەکان هۆکاری نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی سیستمی هەرس و کردنە دەرەوەی پاشەڕۆن.

من لێرەدا زۆر دەربارەی ژەهرەکان قسە ناکەم. تەنها باسی ئەو ٦٨ ژەهرە دەکەم کە کۆمپانیاکانی دروستکردنی شەراب بە مۆڵەتی رەسمییەوە بەکاری دەهێنن. عافییەت و نۆشی گیان! بەرەسمی مۆڵەتی بەکارهێنانی ٣٥٠٠ جۆر ماددەی کیمیایی بەم بەرهەمهێنەرانە دراوە. باشە ئاخر مەگەر مرۆڤ کحول خۆرە؟ ئەمە کارەساتە. ئێمە نەك هەر شتی لێندراوی ژەهراوی بەکار دەهێنین، بەڵکو نازانین و بەهەزاران جۆر ژەهری کیمیایی دیکەش دەکەینە لەشی خۆمانەوە. هەڵبەت ئەمە زیاتر لەسەر ئەورووپا راستە. ئێمە هەموو شوێنکەوتووی سیستمی ئێستاین و ژیانی خۆش و دیمۆکراسیمان دەوێ. هەی هوو لەو ماددە خۆراکییانە و لەم ئابوورییە! زۆر لەمێژە ئێمە ئاوەزی خۆمانمان فرۆشتووە. ئەم هەسارە نەخۆشە خەریکە دەتەقێتەوەدو ئێمە پەند لە ئەزموونە تاڵەکانی ئەوانی دیکە وەرناگرین. هیچ دەربارەی ئەو ئاژەڵە رۆژ رەشانە نادوێین کە بە ماددە کیمیایی و ئێسکی هاڕراوی ئەهەنگ و ئاژەڵە دەریاییەکان بەخێو دەکرێن. هەروەها باسی ئەوەش ناکەین کە هۆرمۆن و خواردنە لێندراوەکان و پنیسلینیان دەدەنێ تا شیری زیاتر بەرهەم بهێنن. ئەوان ئێسکی هاڕدراوی ماسی دەخۆن و تووشی نەخۆشی شێتێتی مانگا دەبن. زاناکان دایاناوە کە ئێسکی هاڕدراو تێکەڵ بە خواردنی ئەم ئاژەڵانە بکرێت،

وەك لە ساڵی ١٩٩٠دا لە بریتانیا روی داو ساڵی ١٩٩٦ دیسان روویدایەوە.

نەخۆشی جیا لە پڕبوونی پێکهاتەکانی لەش بە ماددەی ژەهراوی‌و زبڵ‌و خاشاك، هیچی دیکە نییە. هەڵامەت لەپڕو لەخۆڕا دروست نابێت، بەڵکو بەهۆی ئاخنینی لەش بە مادده ژەهراوییەکان بەرەبەرە روودەدات‌و بۆ دەست پێکردنەکەشی تەنها سەرما پێویستە. لەم حاڵەتەدا لەش پێویستی بە کاتێکی زۆرە تا ژەهرەکان کۆ بکاتەوەو بیانکاتە دەرەوە. تەنها ئەو کاتەی کە تەحەمول کردنی لەش لە رادەی سروشتی خۆی تێپەڕی‌و چیدی هیچ شوێنێکی بۆ ئەمبار کردنی مادده ژەهراوییەکان نەما، دەست بە ناردنە دەرەوەی مادده سەربارو ژەهراوییەکان دەکات کە هەندێك کاردانەوەو ئازاریشی لەگەڵدایەو ئێمە ئەم حاڵەتە وەك نەخۆشی دەبینین. لەڕاستیدا دەبێت ئێمە خۆشحاڵ بین کە لەشمان هەوڵ دەدات خۆی لە شەڕی ژەهرەکان رزگار بکات‌و هیچ پێویستی بە خواردنی دەرمانە کیمیاییەکان نییە. هەر بەو جۆرەی کە پاش هەموو پژمینێك هەست دەکەین لەشمان سووکتر بووە، چونکە بەهۆی ئەو پژمینەوە بڕێك ژەهر لە لەش دێتە دەرەوە کە ئەمەش خۆی کاردانەوەی شیفا بەخشییە. کەسێك کە تووشی هەڵامەت دەبێت، وەك ئەو کەسانەی کە تووشی شێرپەنجە بوون، هێزو توانایەکیان نییە. ڤایرۆسەکان تۆیان نەخۆش نەختووە، بەڵکو تۆ لەوانت خواردووە. تۆ خۆت ئامێز بۆ نەخۆشی دەکەیتەوە. دەتهەوێ بزانی شێرپەنجە چییە؟ دوایین قۆناغی ساڵانێکی دوورو درێژی وەستانەوەیە دژی یاسای سروشت. لەناکاو دروست نابێت‌و کاتێك جێی خۆی خۆش کرد، ئیتر دەبێ چاوەڕێی مردن بیت. دکتۆرە میلدێر شێڵ تا دواین ساتەکانی ژیانی چاوەڕوان بوو پزیشکەکان دەرمانێك بۆ شێرپەنجەکەی بدۆزنەوە. ئەم خاتوونە پزیشکە چ چارەنووسێکی نەگبەتی هەبوو. ئەو دەبوو شێوازی ژیانی خۆی‌و باوك‌و دایکی بە تاوانبار بزانیبایە. دکتۆر ئیسلز بەهۆی ئەوەی کە وتبووی شێرپەنجە هەموو لەش دەگرێتەوە، خرایە بەندیخانەوە، بەڵام ئێستا ئەو لە کۆمسیۆنی وەزارەتی تەندروستی کار دەکات. دکتۆر یوهان تیلدن لە کتێبی "ژەهراوی بوون چییە"دا دەنووسێت، مرۆڤ بە دەستی خۆی لەشی خۆی نەخۆش دەخات. ناوبراو لە ساڵی ١٨٥١ تا ١٩٤٠ لە ئەمریکا سەلماندی کە سیستەمی پزیشکی ناتوانێت هیچ چەشنە یارمەتییەکی کەسێك بدات کە شێوازی ژیانی هەڵەیەو پزیشکەکان تەنها دەتوانن بە مادده کیمیاییەکان‌و بەشێوەی کاتی نەخۆشییەکان بشارنەوە، بەڵام ناتوانن بنبڕیان بکەن. ناوبراو بۆ ماوەی ١٦ ساڵ

وەك پزیشكو نەشتەرگەر بە شێوازی پزیشكی باو خەڵكی چارەسەر دەكرد. دواتر كە فێری شێوازی سروشتی تەندروستی دەبێت، نە دەرمان بۆ كەس دەنووسێتو نە نەشتەرگەریش دەكاتو نەخۆشەكانی بە ژەهرە كیمیاییەكان نەخۆشتر ناخات. ناوبراو نەخۆشی گەدەی لە پێنج قۆناغدا روون دەكردەوە:

١- وروژانەكانی گەدە
٢- ئاوسانو هەوكردن
٣- دروستبوونی برین
٤- رەقبوونی گەدە
٥- شێرپەنجە

وەك دەبینی، تۆ خۆت ئەم شتانە بەسەر خۆتدا دەهێنی. ئەگەر دەتەوێت لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، دەبێت ئەم قۆناغانە ئاوەژوو بكەیتەوەو یەك لە دوای تێیانپەڕێنیت. هەر وەك دكتۆر ریكوگ دەڵێت، ئەگەر دەتەوێت لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە ئەوا پێویستە نەخۆشییە كۆنەكان بكەیتە نەخۆشی وەرزیو كورت ماوەو ئەمەش لە حاڵەتێكدا دەكرێت كە هەر لە ئێستاوە واز لە هەموو خووە خراپو نەخۆشی هێنەرەكانت بهێنیتو بگەڕێیتەوە سەر خواردنە سەرەكییەكەت كە سروشت بۆتی دیاری كردووە. بە خواردنی میوەكان هەموو ئەو هێزو توانا دروستكەرەی لە تۆدا هەیە، تەیار دەبێت بۆ چارەسەر كردنی ئەو زیانانەی پێتگەیشتووە. ئەمە رازو نهێنی سروشتە. جیا لە خواردنی تەندروست، هەوای تازەو ئاوی پاكو وەرزشو جووڵەو تیشكی خۆرو پشوودانیش لەیاد مەكە. تێكڕای نەخۆشییەكان بەهۆی نەبوونی یەكێك لەمانەوە دروست دەبن. كەسانی تووڕەو ئەوانەی كە تووشی بێخەویو ژانەسەر بوون، لە پێشەوەی كەسانی دیكەوەن. بێخەوی یەكێك لەو هۆكارانەیە كە بە تەواوی مرۆڤ لە پەلوپۆ دەخات، چونكە لەشی مرۆڤ لە كاتی شەودا بە وزەی نوێ تواناكانی خۆی بەرهەم دەهێنێتەوە. لەشی مرۆڤ وەك پاتری وایە كە بەهۆی خەودوە شەحنو پڕ دەبێتەوە. زۆربەی ئەوانەی كە تووشی بێخەوی بوون، هەندێك ماددەی خوو پێوەگری وەك چاو قاوە دەخۆنو ماوەیەكی زۆر لەنێو جێدا بەناگانو دواجار حەبێكی خەوی (وەك ڤالیۆم، لیبریۆم، لكزۆتانیلو...) قوت دەدەنو بە گومانی خۆی كارەكە تەواو دەكات، دەبێ ئەوەش بزانین كە ئالوودە بوون بە ماددە كیمیاییەكان لێرەوە دەست پێ دەكات!

من نامهه‌وێت دیسان باسی هۆكاری نه‌خۆشییه‌كان (كه‌ پڕبوونی له‌شه‌ له‌ مادده‌ زیاده‌و زبڵ و خاشاك) بكه‌م، چونكه‌ ئێستا تۆ له‌وه‌ تێگه‌یشتووی‌و هه‌روه‌ها ده‌زانی كه‌ ئه‌گه‌ر كه‌سێك ده‌یه‌وێت له‌شساغی بۆ بگه‌ڕێته‌وه‌، پێویسته‌ خۆی له‌ شه‌ڕی ئه‌م زبڵ و خاشاكانه‌ ڕزگار بكات. ئه‌م كارەش نه‌ پێویستی به‌ ده‌رمان خواردن نه‌ پێویستی به‌ نه‌شته‌رگه‌رییه‌ جۆراوجۆره‌كان نییه‌. به‌ناوی پێشگیری كردن له‌ نه‌خۆشییه‌كان‌و به‌هێز كردنی مرۆڤ له‌به‌رابه‌ر هێرشی گریمانه‌یی میكرۆب‌و باكتریاكاندا، چ به‌ڵایه‌كیان به‌سه‌ر مرۆڤ هێناوه‌. به‌ ئێمه‌یان وتووه‌، باشترین ڕێگای پێشگیری كردن له‌ تووش بوون به‌ نه‌خۆشییه‌كان كوتانی كه‌سه‌كه‌یه‌ به‌و مادده‌ مردووانه‌ی كه‌ له‌ له‌شی ئاژه‌ڵه‌كانی دیكه‌ به‌ده‌ست دێت. چ بیركردنه‌وه‌یه‌كی نه‌خۆشانه‌یه‌! به‌م شێوه‌یه‌ هه‌موومانیان پیس كردووه‌. به‌ مێشكی كه‌سه‌ مه‌زهه‌بی‌و له‌ زۆر ڕووه‌وه‌ خورافیاتییه‌كانیاندا كردووه‌ كه‌ نه‌خۆشییه‌كان له‌ ڕێگه‌ی میكرۆب‌و ڤایرۆسه‌كانه‌وه‌ له‌ ده‌ره‌وه‌ی له‌شه‌وه‌ هێرش ده‌كه‌نه‌ سه‌ر له‌ش.

هیچ كه‌س هه‌نگاوێكی بۆ دواوه‌ نه‌ناوه‌و مرۆڤی له‌ ڕه‌گ‌و ڕیشه‌وه‌ نه‌خوێندۆته‌وه‌. سه‌ری مرۆڤیان به‌ هه‌ر ئارخوڕێكدا كردووه‌و ئاوا داماوو بێ توانایان كردووه‌و ئه‌وكات هه‌موو ئۆباڵه‌كه‌ی ده‌خه‌نه‌ ئه‌ستۆی به‌كتریاكان كه‌ له‌ بنه‌ڕه‌تدا خاوێنكه‌ره‌وه‌كانی له‌شی ئێمه‌ن‌و ئه‌و زبڵ و خاشاكه‌ ده‌ماشنه‌وه‌ كه‌ پاشماوه‌ی ئه‌و شتانه‌ن كه‌ خواردوومانن. كه‌س بیر له‌وه‌ ناكاته‌وه‌ كه‌ ئایا ئه‌و شته‌ی ده‌یخاته‌ ده‌مییه‌وه‌ زیان به‌ له‌شساغی ده‌گه‌یه‌نێت یان نا، و ته‌نها میكرۆبه‌كان به‌ تاوانبار ده‌زانێت. پاستۆر له‌ دوارۆژه‌كانی ته‌مه‌نیدا ئاماژه‌ی به‌ هه‌ڵه‌ بوونی گریمانه‌كه‌ی كردو وتی تا ئه‌و كاته‌ی كه‌ هه‌لومه‌رجی له‌بار نه‌ڕه‌خسێت، هیچ چه‌شنه‌ میكرۆبێك نه‌ش‌و نوما ناكات. هۆكارو هه‌لومه‌رجی له‌بار پێویسته‌ تا میكرۆبه‌كان بتوانن گه‌شه‌ بكه‌ن‌و بژین. له‌ ڕۆژگاری ئێمه‌شدا له‌ ڕێگه‌ی پاستۆریزه‌ كردنی شیره‌وه‌ هه‌موو ئه‌و مادده‌ خۆراكیانه‌ی تیایه‌تی له‌نێو ده‌به‌ن‌و شتێكی ژه‌هراوی ده‌رخواردی ئه‌م خه‌ڵكه‌ داماوه‌ ده‌ده‌ن كه‌ بێ له‌ نه‌خۆشی هیچ شتێكی دیكه‌ی تیا به‌سه‌ر نییه‌. ئینگلیزییه‌كان كه‌ ساڵی ١٩٩٦، ناچار بوون چوار ملیۆن‌و نیو مانگای نه‌خۆش بسوتێنن، ده‌بێ بزانن كه‌ ئه‌گه‌ر شیرو كالسیۆمی مانگا خواردنێكی باشه‌ بۆ مرۆڤ، به‌و هه‌موو شیرخواردنه‌ی، ئه‌و هه‌موو نه‌خۆشییه‌ نه‌ده‌بوو.

پزیشكێكی ئه‌مریكی به‌ ناوی ئۆلیڤه‌ر هۆلز كه‌ خۆی لێكۆڵه‌رو زاناشه‌، له‌ یه‌كێك له‌ كۆڕه‌كانیدا وتی: "به‌ ڕای من، باشترین كار بۆ كۆمه‌ڵگای مرۆڤایه‌تی ئه‌وه‌دیه‌ كه‌ هه‌موو

دەرمانەکانو ئەوەشی پەیوەندی بە بواری پزیشکییەوە هەیە، بکرێتە دەریاوە، بەڵام ئەوە بۆ ماسییەکانو گیانلەبەرە ئاوییەکانی دیکە کارەساتە." نەك هەر ماددە کیمیاییەکان، بەڵکو رووەکە دەرمانییەکانیش، جیا لە شاردنەوەی نەخۆشییەکان هیچ کارێکی دیکە ناکەن. تۆ نە پێویستت بە بنکەی تەندروستییەو نە پێویستت بە دەرمانخانەیە. لەشت خۆی دەرمانیش دەکاتو باشترین نۆژەنکەرەوەشە. تەنها پێویستە واز لە خووە خراپو نەخۆشخەرەکانت بێنی. برینێك چۆن خۆی چاك دەبێتەوە؟ ئەمە لێزانی لەشە کە کەس بەهەندی وەرناگرێت. چ چاوەڕوانییەکت لە حەبێکی تاڵ، ژەهراویو ناخۆش هەیە؟ حەبێك کە کەسی ساغ نەخۆش دەخات، ئایا دەتوانێت کەسی نەخۆش چاك بکاتەوە؟ ئەو شتەی کە بۆ کەسێکی ساغ باشە بۆ کەسی نەخۆشیش باشە. بەو رادەیەی کە تۆ یاساکانی سروشت ژێر پێ بنێیت، بەهەمان رادە سزا دەدرێیت. درەنگو زوو کەوتووە، بەڵام چاوپۆشی کردن تیایدا نییە. خوێنەری خۆشەویست، واز لە هەموو ئەو شتانە بێنە کە تا ئێستا وەك چارەسەر بەکارت هێناونو لەوە زیاتر لەشی خۆتیان پێ پیس مەکە. تەنها باوەڕت بە توانای دەروونی خۆت بێتو بزانە کە تەنها ئەوە کە چارەسەرکەرو شیفابەخشە. ئەوە بزانە کە ناکرێت تۆ لەسەر هەموو هەڵەکانی رابردوت بەردەوام بیتو چاوەڕوان بیت لەشت ساغ بێت. سروشت هەرگیز ئەو شتەی قبوڵ نییە. سروشت حیسابو کیتابی هەیە. رەنگە تۆ سەری لێدەرنەکەیت، بەڵام هەرچۆنێك بێت هەیە، جا چ تۆ رێزی لێ بگریتو چ وەك ئەو کەسانەی کە لە رەگو ریشەی خۆیان جیا بوونەوە، دژی بیت. بتهەوێت یان نەتهەوێت، سروشت کاری خۆی دەکات. ئەوە لە دەرەوەی ویستو ئیرادەی منو تۆیە. ئەگەر مولحید نەبیت، ئەو نەزمو دسپلینە لە هەموو شوێنێکدا دەبینی. هەر بەو شێوەی کە لە دەرەوەی تۆ یاسا هەیە لە نێو تۆشدا یاسا هەیە. گوێ بۆ بانگەوازی دەرونت بگرە. گەمژەیی ئیمتیازێکە کە تەنها بە مرۆڤ براوە. لە سروشتدا گەمژەیی مانای نییە. خوێنەری خۆشەویست تۆ ئەم ئیمتیازەت نەوێت. تەنها مرۆڤە کە لە رێگەی کوڵاندنەوە خواردنەکەی لەنێو دەبات. تەنها ئەوە کە شیری ئاژەڵو گیانلەبەرەکانی دیکە دەخواتەوەو هەر تەنها ئەویشە کە دەبێت دەرمان بخوات، ئەگینا لە سروشتدا جیا لە مرۆڤ بوونەوەرێکی نەزانی دیکەی تێدا نییە. خەڵکی ئەورووپا ئەنجومەنێکیان بە ناوی ئەنجومەنی پاراستنی ئاژەڵەکان دامەزراندووە، بەڵام کە سەر بە ماڵی ئەم کەسانەدا دەکەیت بۆنی لاشەی ئاژەڵە کوڵاوو

سوورکراوەکان شێتت دەکات. ئەگەر تا ئێستا گوێت پێ نەداوە، ئێستا وریابە کە کاتێك گۆشت دەخۆیت، لە شەودا چ ئازارێك دەچێژی‌و چۆن رۆحی ئەو ئاژەڵانە کە بێ گوێدانە ژیانیان لە گۆشتەکەیانت خواردووە، خەوی شەوانەت بە مۆتەکەو خەوی ناخۆش لێدەکەن بە دۆزەخ. ئەوانیش گیاندارن‌و حەزیان بە ژیانە. مرۆڤ ئەم مافە سروشتییەی لێ زەوت کردوون‌و لە بەرامبەردا نەخۆشی بۆخۆی کڕیوە. سەیری مرۆڤی سەدەی بیست بکە! ئایا ئەو هەلێکی بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو هەڵانە لەبەر دەستدایە کە لە رابردوودا کردوونی؟ چەکی ناوکی سەرانسەری گۆی زەوی داگیر کردووە. ئەمە ئەنجامی هەموو ئەو زانست‌و زانینەیە کە مرۆڤ خۆی دروستی کردووەو ئێستا لێی دەترسێت: ترس لەو شتەی کە خۆی دروستی کردووە، بەرهەمی تاوانەکان‌و گوێ نەدانە بە یاساکانی سروشت‌و سەرخۆشبوون‌و لەخۆ بێئاگابوونە. ئێستا دەبێت مناڵەکانمان لە هەموو ئەو شتانەی ئێمە ئەنجامیمان داون بترسن‌و لە شەقامەکاندا لە دژی چەکە ناوکییەکان رێپێوان بکەن. رۆژ لە دوای رۆژ وڵاتانی خاوەن چەکی ناوکی روو لە زیاد بوونە، چونکە کەس لەسەر ئەم زەوییە هەست بە ئاسایش‌و ئارامی ناکات. هەموومانیان رووبەرووی یەکتر کردۆتەوەو خستویانەتە مێشکمانەوە کە ئەگەر دەتانهەوێت نەکوژرێیت، بکوژە. ئەو دروشمە لەیاد بکە کە دەڵێت بەنی ئادەم ئەندامانی یەك جەستەن. بەنی ئادەم دژی یەکترن. کاتێك چەند ساڵی ئاشتی‌و گوایە ئازادی لە ئەورووپادا، لە نزیکەوە تاوتوێ بکەی، دەبینی بەداخەوە لەم چەند ساڵی ئاشتییەدا خەڵك زیاتر رووی لە زۆرخۆری‌و پیسخۆری‌و زبڵخۆری، کردووە. ژیانی سروشتی لێ زەوت کراوەو وەك بووکەڵەو رۆبۆتی لێهاتووە. لە خواردن کە گرنگترین فاکتەری هێشتنەوەی مرڤە، تەنها پێچراوەو قوتووی جوان‌و رەنگاورەنگ ماوەتەوەو هەمووشیان بێکەڵك‌و نەخۆشخەرن. بەداخەوە مرۆڤەکانی کیشوەرەکانی وەك ئەفریقاو ئاسیا کە گویا لەم گەشە کردنە بێبەش ماونەوە، هەوڵ دەدەن دەستیان بەم خواردن‌و ئەمجۆرە ژیانە رابگات. ئەوان لەوە تێناگەن کە مرۆڤی رۆژئاوایی تا بینەقاقا لەو لیتاوەدا خنکاوە کە خۆی دروستی کردووە. ئەوان تەنها بە زریق‌و باق هەڵخەڵەتاون‌و سەر لە بنەرەتی مەسەلەکە دەرناکەن. ئەمە سروشتی مرۆڤە (سروشتی بزنی). بۆچی لە رۆژئاوا کحول رێپێدراوەو ئێمە بۆمان نەبێت کحول بخۆینەوە؟ بۆچی مادده هۆشبەردکان لە سۆپەرمارکێتەکانی رۆژئاوا (هۆڵەندا) بە ئازادی دەفرۆشرێت‌و ئێمە نابێت بە ئازادی

بـەكاری بهێـنین؟ مرۆڤـەكان لەسـەر ئـەم بابەتانـە دژی حكومەتەكـەیان نارەزایـەتی دەردەبڕن. ئەمـە ئـەنجامی ئـەو خۆشگوزەرانییەیە كـە ئـەورووپا پـاش جـەنگی جیهانی دووەم بۆ خەڵكی خۆی بە دیاری هێناو ناویشی نا خۆشگوزەرانی. خۆشگوزەرانی زیـاتر، نەخۆشخانەی زیـاتر. خۆشـگوزەرانی زیـاتر، پزیشـكو دەرمـانی ماڵوێرانكـەری زیـاتر. مرۆڤەكان تەنانەت حەزی سیكسی خۆشیان بە ئاژەڵە ماڵییەكان تێر دەكەن، چونكە ئـەو كەسەی كە خۆشگوزەرانە، ژیـانی سروشتی نییـە تـا بتوانێت خێـزان پێـك بهێنێتو لـە بنمیچێكدا پێكـەوە بەسـەر بـەرن. هـەموویان خۆشـگوزەرانو سـەریان لـە ئاخورێكدایـەو ژیانــە دۆزەخییەكــەی خۆیــان بــە خــواردنی كحــولو مــاددە هۆشــبەرەكان لــەم ماڵــە خۆشـگوزەرانانەدا بەسـەر دەبـەنو تـا ئـەو كاتـەی توانـای كاریـان هەیـە، دەبێـت وەك تەراكتۆر كار بكەنو كاتێك لـەكار كـەوتن، تـازە دەبـن بـە مشكی تاقیگـەییو كەرەسـتەی رابواردن بۆ كەسە بە ناو پزیشكەكان. ئەمـە خۆشـبژێوییەكە كـە پـاش جـەنگی دووەمـی جیهـانی پێشـكەش بـە خـەڵكی رۆژئـاوا كـرا. هـەموو كەسـیان كردۆتـە دەرمانخانەیـەكی گەڕۆكو ناویان ناوە خۆشگوزەرانی. ئێستا كێ دەتوانێت لـە خـەڵكی ئـەفریقاو ئـەورووپا بگەیـەنێت كـە شـوێن رۆژئـاوا نەكـەون، لـە پێنـاو لەشساغی خۆتانـدا درەختـی میـوە بچەقێننو بەو بەستە هەڵخەڵێتەنەرو ژەهراویكەرانە مەخەڵەتێن، ئەمانـە بۆمبگـەلێكن كە بە تێپەربوونی كات دەبنە هۆی تەقینەوەی دەروونی. ئایا گوێیـەك هەیـە ببیستێت؟ بەڵام تۆی خوێنەری ئەم كتێبـە، تـۆ كـە ئـەم كتێبـەت كڕیـوە، تـۆ كـاری خـۆت بكـەو واز بهێنە با جیهان بە رێگای خۆیدا بڕوات. تۆ دەبینی وەزارەتی تەندروستی لەسـەر پاكەتـە جگەرەكان دەنووسێت: مەترسی شێرپەنجە، بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا بـە ملیاردهـا پاكـەت دەخورێت. تۆ لەبیر لەشساغی خۆتدا بە. بەپێی رێنماییەكانی ئەم كتێبە بژیو خۆت لـە داوی نـەخۆشییەكان رزگار بكە. لە سەرانسەری ئەڵمانیادا، گەلێك پزیشك بە هەڵـەبوونو شووم بوونی سیستمی پزیشكیان دەزانـنو نامـەم بـۆ دەنێـرنو دەنووسـن، نـازانن بۆچـی ساڵانی تەمەنی خۆیان بە بـەلاش لـە كۆلێجـەكانی بـەناو پزیشكیدا گوزەرانـدووە. بـەڵام كەسانێكیش كە شتێك دەزانن، لە ژێر سایەی سیستمی حاكمدا ناتوانن هیچ كارێك بكەن، چونكە سیستمەكە رێی پێنادات. هەروەها هەموو پزیشكە بەرێزەكانیش هاوڕا نینو ئەم راستیانە قبوڵ ناكەن، چونكە بەناچاری پلەو پایەكەیان لێ دەسێندرێتەوەو ناچـارن ئـەو چـەند سـاڵە فـەرامۆش بكـەن كـە خوێندوویانـە. لـە هـەمان كاتـدا بـەوەی كـە چـیتر

نەخۆشەکانیان وەك رابردوو بە ئاسانی بێ هیچ نارەزایەتی دەربڕینێك حەبو دەرمانەکانیان ناخۆن‌و متمانەیان پێیان نەماوە، ئازار دەچێژن. نەخۆشەکان بەردەوام سکالآیان بووە لەوەی کە دەرمانەکان چارەسەر نین‌و ئەمە هۆکاری گۆڕان‌و بیرکردنەوەیەك بوو کە لە ساڵی ١٨٢٢دا پزیشکە ئەمریکییەکانی ناچار کرد بە روانین‌و بیرکردنەوەیەکی قوڵترەوە لە بابەتەکە بڕوانن‌و بووە هۆی دامەزراندنی سیستمی تەندروستی سروشتی. دیارە لەم بوارەدا، دامەزراندن وشەیەکی راست نییە، چونکە بەهەزاران ساڵە کە دایکی سروشت ئەم شێوازەی بەگوێماندا داوە، بەڵام ئێمە نەمان بیستووە یان نەمانویستووە گرنگی پێبدەین. چیها بەڵامان بەسەر ئەو ئاژەڵە داماوانەدا نەهێناوە کە دڵیان بە ئێمە خۆش کردووەو لە گەڵمان دەژین. ئەو تاقیکردنەوە ترسناکانەی لەسەر ئەم ئاژەلآنە دەکرێت، لە چەشنی خۆیدا بێشەرمانەو نادادپەروەرانەیە، کە نە خودا رێی ئەم کارەی بە ئێمە داوەو نە عەقڵی ساغیش. بەڵام ئێمە سەرخۆش‌و لەخۆ بێئاگاین. تەنانەت هێنانەپێش چاوی ئەم جۆرە تاقیکردنەوانەی هەندێك جار لە تەلەفزیۆنەوە دەیان بینم، ئازارم دەدا. هەموو رۆژێك چەندین نەخۆشی بە ناوی نوێوە سەرهەڵدەدەن. زانستی پزیشکی لەم بوارەدا کەم ناهێنێت. ئەوەندەی بخوازیت ناوی لە باخەڵدایە. دواین نەخۆشی لەچارە نەهاتووی تا ئێستا ئایدزە. سەردەمایەك لە ئەمریکا دووکانێکی وشکە فرۆشیم هەبوو کە تەنها ئەو شتە ساغانەم دەفرۆشت کە بە بێ بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی بەر دەهاتن. بەڕێکەوت کەسێك کتێبێکی پێناساندم بە ناوی "شێرپەنجە هەرگیز" لە نووسینی دکتۆر شیلتۆن، دکتۆر فرای‌و سوزان هیارد، هەروەها کتێبێکیش دەربارەی سفلیس‌و ئایدزی پێناساندم. لە دڵی خۆمدا وتم باشە ئەمە چ واتایەکی هەیە کە خەڵك تەنها راڤەی نەخۆشییەکان دەکەن؟ بەڵام هەر چۆنێك بێت دەستم بە خوێندنەوەی کتێبەکان کرد. پاشان تێگەیشتم ئەوەی لەم کتێبانەدا هاتووە، بەرهەمی ئەو تاقیکردنەوەو ئەزموونانەیە کە لە ساڵی ١٨٢٢ەوە بە "زانستی سروشتیی تەندروستی" ناوی دەرکردووەو لەم رێگایەوە بە چارەسەری خەڵکەوە سەرقاڵە. بەم شێوەیە بەم بابەتەم زانی‌و هێنام بۆ ئەڵمانیاو پەرەم پێدا.

دکتۆر شیلتۆن لە چارەسەرگەکانی رۆژووەوانانیدا ٤٠,٠٠٠ کەسی چارەسەر کردووە کە لە نێویاندا کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجەش هەبوون. ئەم رۆژووەوانانە تەنها ناوی

دڵۆپێنراویـان خواردۆتـەوە. تـا ئێسـتا بـۆ بـڵاو کردنـەوەی نەخۆشـی ئایـدز لـە نێـو مەیموونەکاندا کە لە رووی فەسلەجییەوە زۆرتـرین وێکچوونیان لەگـەڵ مرۆڤدا هەیـە، تاقیکردنەوەی بێ ئەژمار کراوە، بـەڵام هیچکامیان تووشی ئایـدز نـەبوو. لەگـەڵ ئـەوەی وێکچوونی ئۆرگانی نێوان مرۆڤو مەیموون زیاتر لـە ٩٥٪، تێکـرای لێـدانی دەرزییـەکانی ئایـدز بێئـەنجام مانـەوە. مەیموونـەکان ئـەم هـەموو خۆڕاگرییـەیان لـە بەرابـەر ئـەم ڤایرۆسەوە لەکوێ هێنا؟ بۆچی مرۆڤ ئەوەندە لاوازەو ئەوەندە ئامادەیە بۆ تووشبوون بە هەر چەشنە نەخۆشییەك. مرۆڤێك کە ژیانی گیانلەبەرە بێگوناهەکان لەنێو دەبات، بـێ ئەوەی گرنگی بەم بابەتە بدات، دەبێت هـەم تووشـی شێرپەنجە ببێتو هـەم ئایـدزیش. کانت دەڵێت:

**مرۆڤ بەو شتەی کـە دەبێـت بـە خـاوەنی، دەوڵەمەنـد نابێت، بەڵکو ئەو شـتەی کـە بـە رێـزو خواسـتی خـۆی لـە دەستی دەدات، ئەو دەوڵەمەند دەکات.**

لەشسـاغی لـە دەرمانخانـەکان ناکڕدرێـت. لەشسـاغی تـەنها لـە رێگـەی ژیـانێکی تەندروستو بیرکردنـەوەوە مسـۆگەر دەبێت. بـەڵام لـە کۆمـەڵگا مرۆییەکانـدا چ شـتێك باڵادەستە؟ حەبێك قوت بدە تا هەست بە ئازار نەکەی، جارێ نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە مەهێڵەو لەسـەر ژیانـە سـەقەتەکەی خـۆت بـەردەوام بـە، خـوا گەورەیـە. باشـە هـەر لـە بنەڕەتدا بۆچی مرۆڤ ئازار دەچێژێت؟ ئازار، هاواری لەشە بۆ بەدەست هێنانی وزە. لەش پێویستی بە وزەیە. بەڵام لەکوێ بەدەستی بهێنێت. کاتێك ماددەیەلێکی وەك برنـج، نـان، دانەوێڵەو ماکارۆنی هـەموو رێگاکانیـان گرتـووە، وزە بـە هـەموو بەشـە جۆراوجۆرەکـانی لەش ناگات، لە ئەنجامـدا لـەش تووشـی ئـازارو داهێـزران دەبێـت. ئازارەکـان لەسـەر یـەك کەڵەکە دەبنو بەهۆی کەمتەرخەمییەوە دەبنـە دەردی بـێ دەرمـانو دواجـار لـە شـێوەی گۆشتی زیادەوو لوو لە لەشدا دەردەکەوێت. هەڵبەت زانستی پزیشکی وەك خـۆی دەڵێـت، تا ئێستا نەیتوانیوە کارێك بۆ نەخۆشی شێرپەنجە بکات، بـەڵام لـە ئـەڵمانیاو ئـەمریکاو فەڕەنسادا کە شێوزای چارەسەری سروشتی بەکار دەهێنرێتو کەسانێك رووی تێدەکەنو پزیشـکێکی زۆریـش لـەم رێگایـەوە چارەسـەری نەخۆشـییەکان دەکـەن، زۆرێـك لـە شێرپەنجەکان چارەسەر بوون. بەم دواییانە لە ئەڵمانیادا کە ئەم چارەسەرکەرانە لەنێو

خەڵکدا خۆشەویست بوون، کاری زۆر سەبارەت بە شێرپەنجە کراوە. باشە ئێستا چۆن دەکرێت ئەم نەخۆشییە درێژخایەنانە بکەیت بە نەخۆشی کاتی کە چارەسەر بکرێن؟ تەنها رێگا ئەوەیە کە تۆ سەرلەنوێ بۆ سروشتی خۆت بگەڕێیتەوە، واتە تەنها میوە بخۆیت. مرۆڤ تەنها میوەخۆرەو ناواخنی ئەو هەموو قوتووە رەنگاورەنگە تەنهاو تەنها نەخۆشخەرن‌و پێویستە لێیان دوور بین. ئاشکرایە کە دوای وازهێنان لە هەر چەشنە خوویەك، جۆرە نیگەرانی‌و سەخڵەتییەك بۆ کەسەکە دروست دەبێت کە هەموویان کاتین‌و زوو تێدەپەڕن، وەك وازهێنان لە جگەرە کە کەسەکە تا سێ رۆژ تووشی ژانەسەرو تووڕەیی‌و بێئارامی دەبێت، یان قاوەو چا. ئایا دەکرێت تەنها میوە بخورێت‌و زیندوو بمێنیتەوە؟ ئایا پرۆتینی پێویست بۆ لەش دابین دەبێت؟ ئایا ترشی لەش بەرز نابێتەوە؟ ئایا بەهۆی بەرز بوونی رێژەی شەکر لە میوەکاندا شەکری خوێن بەرز نابێتەوەو کەسەکە تووشی نەخۆشی شەکرە نابێت؟ پرسیار دوای پرسیار! بەڵێ، دەکرێت بەتەواوی‌و سەداسەد ببیتە کەسێکی میوەخۆرو تووشی هیچ کێشەیەکیش نەبیت. بە پێچەوانەوە، رادەی هێزو تواناو خۆڕاگری لە هەموو روویەکەوە، چ لە رووی رۆحییەوەو چ لە رووی جەستەییەوە، بەرز دەبێتەوە. "ئال" بینەرەوە پێش چاوی خۆت کە چۆن لەو کەش‌و هەوایەی ئالاسکادا کە بەردەوام لەژێر پلەی سفری سەدیدا، لە رێگەی میوەخۆری‌و وەرزش کردنەوە لە باشترین دۆخی جەستەیی‌و رۆحیدابوو. کتێبەکانی دکتۆر ڤالکەرو پرۆفیسۆر ئیهێرت، واتە "خۆراکە زیندووەکان"و بنەماڵەی فاتمن، منیان هاندا. ئەم ژن‌ومێردە بە میوەخۆری لە شەڕو نەگبەتی حەساسییەو رەبوو رزگاریان بوو. بەم شێوەیە بوو کە لە وەرزی ترێ پێگەیشتندا من بۆ ماوی چەندین مانگ تەنها ترێم خوارد بێ ئەوەی حەزم بۆ هیچ شتێکی دیکە بچێت‌و باشترین‌و خۆشحاڵترین‌و پڕ وزەترین ساتەکانی ژیانم ئەو سەردەمە بوو. بەردەوام کۆنترۆڵی خوێنم دەکرد. سەیر ئەوە بوو کە پرۆتینی خوێنم لە ٦,٩ بۆ ٧,٥و ٧,٧ بەرز بووەوە. من بەرپۆوەبەری بەرنامەکانی خۆم کە کەسێکی ئاسایی بوو و خواردنە ئاساییەکانیشی دەخوارد، لەگەڵ خۆمدا دەبرد تا پرۆتینی خوێنم تاقی بکاتەوە. ناوبراو لەگەڵ ئەوەی کە خۆراکی گۆشتی دەخوارد کەچی هەمیشە پرۆتینی خوێنی نزم بوو. هیچ گرەنتییەك نییە کە خوێنی ئەوانەی خواردنی پرۆتینداری ئاژەڵی دەخۆن رێژەی پرۆتینیان بەرز بێت. میوەکان بەشێوەی مامناوەند تەنها ١٪ ترشی ئەمینیان تێدایە کە پرۆتینی لێ دروست

دەبێت. شیر دایکیش هەر ئەو ڕێژە لە ترشی ئەمینی تێدایە. بیهێنە پێش چاوی خۆت منداڵێکی تازە لەدایکبوو کە لە سەرەتای قۆناغی گەشەو نەشەیدایەتی، هەموو پێویستییەکانی بەم ڕێژە زۆر کەمە (١٪) دابین دەبێت. بەڵام منو تۆ کە ئیتر لەشمان دروست بووەو گەشەی خۆشمان کردووە، ئەو ڕێژە لە پرۆتین کە لە میوەکاندا هەیە بەتەواوی پێویستییەکانی ئێمە دابین دەکات.

ئایا بە خواردنی میوە شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە؟ نا. لەگەڵ ئەوەی کە من بۆ ماوەی چەندین مانگ ترێم دەخوارد کە ڕێژەی شەکرەکەی بەرزە، بەردەوام شەکری خوێنم ٧٥ بوو. نەك هەر من بەڵکو زۆر کەسی دیکەش ئەم تاقیکردنەوەیان کردووە، کە دەیسەلمێنێت میوەکانو ڕێژەی شەکرەکەیان هیچ چەشنە مەترسییەك دروست ناکەن، بەڵکو ئەوە شەکری دەستکرد، نان، دانەوێڵەو پەتاتەیە کە شەکری خوێن تووشی هەڵبەزو دابەز دەکەن. شەکری میوەکان نەك هەر زیانی نییە، بەڵکو ڕێژەی ڤیتامین B١٢ بۆ دوو ئەوەندە بەرز دەکاتەوە. هەموو ئەو قسانەی لە دژی میوەخۆری بیستوتە، بێ بنەماو هەڵەن. خەڵك هیچکات بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ میوەخۆریان تاقی نەکردۆتەوەو هەڵیتو پەڵیت دەڵێن. یوهانس برێندت لە کتێبی "چارەسەر بە ترێ"دا نووسیویەتی، نەخۆشی شێرپەنجەی گەدەی خۆی کە دکتۆرەکان رایانگەیاندبوو چارەسەری نییە، بە خواردنی ترێ چارەسەر کردووە. ناوبراو دەنووسێت: "بانگهێشتی هێزی کێشکردنی خۆر قبوڵ بکەو بە ترێ، واتە شای میوەکان، خەڵوەتێك بکە. ئەم ترێیە هەموو هێزو وزە بەفیڕۆ چووەکان نۆژەنو قەرەبوو دەکاتەوەو بە یارمەتی ئەم هێزە ژین بەخشە دەتوانی لە شەڕی شێرپەنجە ڕزگارت ببێت. من بە تەواوی باوەڕم بە هێزی ئەفسووناویو شیفابەخشی ترێ هەیەو دەزانم کە ئەم میوە بە بوونی ترشی ئەمینی پێویستو ئەو ترشیە سروشتییەی کە لە دەمدا تامی شیرنی هەیە، دژی ماددە زیادەو سەربارەکانی لەشو هەروەها دژی چرۆی بەکتریاکانە. ئەم میوەیە زامەکانی پووكو هەموو هەوکردنەکان چارەسەر دەکات. ئەی ئەو کەسانەی کە کێشەی شەویلکەو پووکتان هەیە، لە وەرزی ترێدا چەندین حەوتوو تەنها ترێ بخۆن. بەهۆی ئەوەی کە مێوی ترێ چەندین جار بە ماددە گۆگردییەکان دەرشێنرێت، سەرەتا بە ئاوی گەرم باش بیشۆنەوەو پاشان بە ئاوی سارد فێنکی بکەنەوەو چێژ لەم میوە ئەفسووناوییە وەرگرن، بە حەفتەو بە مانگ تەنها ترێ بخۆنو بەڵام نە میودو نە هیچ شتێکی دیکەی لەگەڵ

مەخۆن."

پرۆفیسۆر ئێهرت دەڵێت: "پاش ساڵانێك تاقیکردنەوەو بەدەستهێنانی ئەزموون، هیچ شكو گومانێکم لا نەماوە کە خواردنی هەر میوەیەك بە تەنهایی، نەك هەر چارەسەرە بەڵکو خواردنێکی تەواوەو پێویست ناکات هیچ میوەیەکی دیکەی لەگەڵدا بخورێت."

بەگشتی میوە هەموو هۆکاری نەخۆشییەکان لەنێو دەبات. تا زیاتر خۆت لە بەڵای زبڵو پاشماوە گوایا خۆراکییەکان خاوێن بکەیتەوە، بەو رادەیە ئاستی هەستیاریت گەشە دەکات. خۆراکە بەهەشتییەکان تۆ دەگەیێننە لوتکە، باشترو باشتر دەبەن، تا ئەو شوێنەی کە باشترین ئاستی لەشساغی، چ لە رووی جەستەییەوەو چ لە رووی رۆحییەوە، تاقیدەکەیتەوە. ئامادەی؟ فەرموو! ئەو کات بۆ جارێکیش بووە لە واتای بەهەشت تێدەگەیت. ئەوکات تێدەگەیت کە لەشساغی یانی چی. سەرەڕای ئەو هەموو ئەفسانە زانستییەی دەربارەی پرۆتین هەیە، هەندێك راستیت بۆ دەردەکەوێت کە تا ئێستا هیچ زانایەك ئاماژەی پێنەکردووە. دەبینی کە چۆن میوەکان کە رێژەیەکی کەم پرۆتینیان تێدایە، زۆرترین وزەو خۆراگریت پێدەبەخشن کە لە هەموو تەمەنتدا شتی وات بە خۆتەوە نەبینیوە. لێرەدا جارێکی دیکەش دەیڵێمەوە کە توانای خاوێن کردنەوەی میوەکان زۆر لەسەرەوەیەو پێویستە تۆ ئەوە بزانی کە رەنگە ئەم بەرەو ساغبوونەوە چوونە کەمێك ئازاری لەگەڵدا بێت. خۆت مەدۆڕێنە. ترشە زیندوو و سروشتییەکانی میوەکان زبڵو خاشاکە کەڵەکە بووەکانی قووڵترین شوێنەکانی لەش لە خۆیاندا دەتوێننەوەو ئەمە خۆی دەبێتە هۆکاری لەشساغی. تەنانەت ئەو دەرمانە کیمیاییانەش کە تۆ لە ماوەی بیست یان چل ساڵی رابووردوودا خواردوتنو لە لەشتا کەڵکە بوون، دەکرێنە دەرو تۆ لە رێگەی هەستی بۆن کردنتەوە بە فرێدانە دەرەوەیان دەزانی. هەڵبەت لە ماوەی خاوێن بوونەوەی لەشدا تووشی هەندێك ئازار دەبێت، بەڵام بەسەر خۆتدا زاڵ بە. رەنگە ئەو بابەتە دوای پێنج ساڵیش هەر رووبدات. دکتۆر هیگ دەڵێت، ئەو ترشە زیندووەی لە نێو میوەکاندا هەیە باشترین ماددەی توێنەرەوەی ترشی یوریکە کە بەهۆی خواردنی خۆراکە ئاژەڵییەکانەوە دروست دەبێت. لێرەدایە کە گەورەترین تەگەرە دێتە رێت. هێزی خاوێنکەرەوەو شیفابەخشی سروشت دەست بەکار دەکات. ئاساییە کە دوای گۆڕینی سیستمی خۆراکی لە تلپەخۆرییەوە بۆ زیندەخۆری، زنجیرەیەك

قەیرانی پاکسازی سەرهەڵدەداتو ئەو شوێنانەی کە تا رادەیەك گیراونو خوێنیان پێناگات، دەست بە کرانەوە دەکەن. هەر بەو هۆیەوە هەندێك کێشەی بچووك لە لەشدا دروست دەبن، وەك ژانەسەر، بێخەوی، سەرگێژە، ئازاری دڵ، هەست بە ماندوویی کردن یان چاو لەرەشەوە هاتن. رەنگە کەسەکە بڕیار بدات سەردانی پزیشك یان پسپۆری بواری خۆراك بکات یان دەست بکاتەوە بە تلپەخۆری. ئەمانە هەمووی سروشتین. کەسێك کە نازانێت لەشساغی راستەقینە چییە، زۆر زوو پاشگەز دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر تەحەمول بکات، بە رزگاربوون لە داوی نەخۆشییەکان، پاداشتی هیلاکییەکانو خۆ بێبەش کردنەکانی خۆی وەردەگرێتەوە.

پرۆفیسۆر ئیهێرت دەڵێت، ئەم قەیرانانەی کە بەهۆی پاکسازی لەشەوە سەرهەڵدەدەن بەهیچ شێوەیەك مەترسیدار نین، هەرچەند رەنگە بە مەترسیدار لەقەڵەم بدرێن. تۆ نابێت یەکجێ بڕیار بدەیتو واز لە هەموو شتێك بێنی، بەڵکو دەتوانی یەك لە دوای یەك واز لە خووە هەڵەکان بێنیت. بەمجۆرە ئاسانتر دەتوانی خۆت لەگەڵ میوەخۆریدا رابێنی. بۆ نموونە، بۆ ماوەی چەند هەفتە تا چەند مانگێك واز لە نانی بەیانی بێنەو بەیانیان تەنها میوە بخۆ. پاشان لەباتی نانی ئێوارەش هەر میوە بخۆ، تا چەند حەوتوویەك لەسەر ئەم بەرنامە برۆ. لە مانگی چوارەم بەدواوە هەوڵ بدە ژەمی نیوەرۆش هەر میوە بخۆیت. خۆت دەتوانی بەرنامەرێژی بۆ تێکرای ئەم گۆرانکاریانە بکەیت. هیچ ناچار نیت یەکجێ ببیت بە میوەخۆر. بەڵام کەسانێکیش هەن کە یەکجێ بوون بە میوەخۆر. دەتوانی سەوزەش بخۆیت. بە خواردنی سەوزە جۆراوجۆرەکان دەتوانی تارادەیەك لەو قەیرانانە کە پێشتر باسمان کردن، بەدوور بیتو خێراییەکەی کەم بکەیتەوە. دەتوانی لە مامەڵە کردن لەگەڵ خواردنەوە وورووژێنەرەکان، وەك کحولو قاوەو چاش هەر بەو شێوەیە هەنگاو بنێیتو هەنگاو بە هەنگاو لە شەڕو بەڵای ئەوانیش رزگارت ببێت؛ بۆ جگەرەش هەر بەو شێوەیە. بەڵام هەر کە لە بەڵای پاشەکەوتە پرۆتینییە ئاژەڵییەکان رزگارت بوو، چیتر حەزت بۆ جگەرە کێشان نامێنێت. میوەو جگەرە لەگەڵ یەکتردا نایەنەوە. ئەمانە هەموویان شەوچەرەی مەنجەڵین. لە کتێبی "تەندروستی بۆ هەموو تەمەن" کە زۆرترین ژمارەی لێ چاپ کراوەو پڕ فرۆشترین کتێب بووە، بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ چوار حەوتوو تێدایە. نووسەرانی ئەم کتێبە، واتە هارڤیو مریلین دیامۆند، لەو کەسانە بوون کە بە دەست چەندین نەخۆشی

جۆراوجۆرەوە دەیانالاند. تۆش دەتوانی لەم بەرنامانە کەلك وەرگریت. هیچ کەس ناتوانێت بەرنگاری یاساکانی سروشت ببێتەوە. ئەو زانایانەی کە ئاگاداری نەخۆشییەکانی دانیشتوانی کۆمەڵگا پیشەسازییەکانن، لەباتی رەخنەگرتن لە کتێبی " تەندروستی بۆ هەموو تەمەن"، پێویستە بە بیرو باوەڕەکانی خۆیاندا بچنەوە. ژمارەی ئەو کەسانەی لە رێگای رەچاو کردنی پێشنیارەکانی ئەم کتێبەوە لەشساغییان بۆ گەڕاوەتەوە، باشترین بەڵگەی راست بوونی یاساکانی سروشتە. هەرچەند لەم کتێبەدا چەندین شێوازی ئامادە کردنی خواردنی سەر ئاگری تێدایە کە دژی یاساکانی سروشتە، بەگشتی بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ رێگای لەشساغی بگرنەبەر، دەست پێکێکی باشە. بەرنامەیەك بۆ تێپەڕین لە مەنجەڵەوە بۆ سروشت. بۆ سروشت هەزار ساڵ، وەك ساتێك وایە. دەبێ هەموو ئەو بیرۆکە خۆراکیانە لەیاد بکرێن کە تا ئێستا نووسراون و پێشنیار کراون. کەسێك کە بەگوێرەی سروشت و بە شێوازی سروشتی بژی، نە پێویستی بە پزیشکە و نە پێویستی بە دەرمان و دامودەزگا پزیشکییەکانە. لە گۆڤارە تەندروستییە ئالاَو والاکاندا تەنانەت دەبینرێت کە هەندێك لە پرۆفیسۆرەکان شەکریشیان لە ریزی خۆراکە تەندروستەکاندا داناوە. سەرخۆشانە و بێ بیرکردنەوە، دەم بکەیتەوەو هەڵیت و پەلیت بڵێیت خۆ هیچی تێ ناچێت. کەس نییە لە پرۆفیسۆر پادڵ و پرۆفیسۆر فریدریك نیستێر بپرسێت کە ئایا ئەم هەموو خەڵکەی کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوون مەگەر لە مریخەوە هاتوون؟ ئەگەر شەکر مایەی نەخۆشی نییە، ئەی کەواتە خێرە ئەم هەموو کتێبە دەربارەی ریجیمی خۆراکی بۆ کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە نووسراوە؟ بۆچی ئەم هەموو شارەزایەی بواری خۆراکە، وەك پزیشکەکان لە خوێنەری کتێبەکانیان نەخۆشترن؟ ئەوان لە پشت پەلك و گەلا چڕەکانەوە ناتوانن دارستان ببینن و رەگەزی خۆیان هەڵدەخەڵەتێنن. مرۆڤێك کە خۆراکی مردوو دەخوات و شیری گیانلەبەرانی دیکە دەخواتەوە، دەبێت تەنها بوونەوەری نەخۆشی ئەم هەسارەیەش بێت و بۆ بە تەندروست مانەوەی خۆی دەرمانە کیمیاییەکان بەکاربهێنێت. کەچەڵ ئەگەر حەکیم بوایە دەرمانی سەری خۆی دەکرد. هەر کات پزیشکەکان خۆیان دەرمان کرد، ئەوکات دەتوانن سەرمەشق و نموونەیەکی باشیش بن بۆ نەخۆشەکانیان. کەس نییە لەم کاکی فریادرەسی مرۆڤایەتییە بپرسێت کە بۆچی بەهێزترین و زەبەلاحترین ئاژەڵی رووەکخۆر تەمەنێك بێ مەنجەڵ و ئاسپرین ژیاوەو بە لەشساغیش ماوەتەوە؟ بۆچی ئەم بەرێزانە تەنها

گۆشتی ئاژەڵە رووەکخۆرەکان بۆ خواردنی مرۆڤ بە لەبار دەزانن؟ بۆچی خۆراردنی ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان بە شیاو نازانن؟ بۆچی هۆزە زیندەخۆرەکان کە ماوەی تەمەنیان نموونەی بە لەشساغی ژیانکردنیانە، نەخۆش ناکەون؟ بەم دواییانە هۆزی زیندەخۆری "هانس"یشیان بە پێدانی شەکرو ئاردی سپی لە ڕێڕەوی سروشتی خۆیان لاداوە. بودایە تا ٩٠٪ زیندەخۆرەکان تا ئێستا چۆن ژیاون؟ حەزرەتی عیسا چۆن توانی تا ٤٠ رۆژ لە سارادا رۆژووی ناو بگرێت؟ ئەم خۆ بە مەسیحی زانانە کاتێك حەزرەتی عیسایان قبووڵە کە بە قازانجیان بێت. هەرچی دەیخۆین پێویستە بە شێوەی گلیکۆژن (شەکری میوە) پاشەکەوت بکرێت. مادده نیشاستەدارەکان و چەورییەکان و ترشی ئەمینییەکان، تێکڕا کاتێك بۆ ئەوە دەبن کە سوودیان لێوەرگیرێت کە گۆڕابێتن بۆ گلیکۆژن. ئێستا تەسەور بکە گۆڕینی پرۆتین بۆ گلیکۆژن چەندە دەردیسەری بۆ لەش دروست دەکات و وزەی بە فیڕۆ دەدات. لێرەدا بە پێویستی دەزانم کە باسی گۆشت بکەم. بەردەوام پرسیار دەکرێت: "کاتێك کە من هەر میوە بخۆم، لەشم لە کوێ پرۆتینی خۆی دابین دەکات؟" لە وەڵامدا پێویستە لەو کەسانەی کە ئەمجۆرە پرسیارانە دەکەن بپرسین، ئەو گا بەهێزەی کە لە رابردوودا زەوییان پێ دەکێڵا، گۆشت و پرۆتینی لەشی لە باشترین شێوەدا لە کوێ دەستەبەر دەبوو؟ ئەویش لە حاڵێکدا کە بەشی زۆری ساڵەکە تەنها یەك جۆرە رووەك دەخوات. ئایا دەزانی کە فیل بەو لەشە بەهێزو ماسولکەو ئیسکە پتەوانەی تەنها لقە سەوزەکانی درختەکان دەخوات؟ ئێستا پێت وایە ئەگەر شەریفترینی بەدیهێنراوەکانیش وەك گیانلەبەرەکانی دیکە خۆراکە سروشتییەکەی خۆی بخوات، کەم دەهێنێت؟ مخابن مرۆڤ لە هەموو روویەکەوە هاوسەنگی خۆی لەدەست داوە. مرۆڤی خۆشبژیوی ئەمرۆ بە دەست کۆبوونەوەو لەسەریەك کەڵەکە بوونی پاشماوە پرۆتینییەکان لە سەرانسەری لەشدا دەناڵێنێت. چل و پێنج ساڵ پێش ئێستا لۆتەر فێندت وتبووی کە مرۆڤ ناتوانێت پرۆتینی ئاژەڵی هەرس بکات. ناوبراو سەلماندی کە مرۆڤ ئەمجۆرە خاشاکە پرۆتینییانە لە ئاستێکی بەرچاودا لە تۆڕی دەمارە خوێنبەرەکان و موولوولەکان و چەندین ئەندامی وەك جگەر کۆ دەکاتەوەو ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی و لەکار کەوتنی ئەم ئەندامانە. ئەو وتوویەتی تەنها خۆراکی رووەکی دەتوانێت مرۆڤ لە شەڕو نەگبەتی نەخۆشییەکان رزگار بکات. ئەم پزیشکە روو دەکاتە ئەو کەسانەی کە بەهۆی خواردنی خۆراکە پرۆتینییەکانەوە نەخۆش کەوتوون و باسی کاریگەرییەکانی پرۆتینە هەرس نەرکاوەکان

دەکات و دەڵێت؛ هەموو گیانلەبەرێك خۆی پرۆتینی پێویستی لەشی، بەشێوەی ترشە ئەمینییەکان، لەو خواردنانەوە دابین دەکات کە دەیانخوات. ئەگەر گیانلەبەرێك پرۆتینی ئامادە لە شێوەی ئەو گۆشتەی کە مرۆڤ یان گۆشتخۆرەکان دەیخۆن، دەرخواردی لەشی بدات، سەرەتا دەبێت ئەم گۆشتە بگۆڕێت بۆ ترشی ئەمینی و پاشان بۆ گلیکۆژن. ئەمە تەنها ئەفسانەیە کە دەڵێن پرۆتین هێز بە مرۆڤ دەدات. پرۆتین بۆ دروست کردنی خانەکان پێویستە، بەڵام وزەبەخش نییە. کاتێك دەتوانێت وزەبەخش بێت کە بگۆڕێت بۆ گلیکۆژن، چونکە لەش، ئەو وزەی پێویستییەتی، تەنها دەتوانێت بەشێوەی گلیکۆژن بکاری بهێنێت. لە کاتێکدا ئەمجۆرە پرۆتینانە پێویستە کە نیشاستەو چەوری وەك پێویست لە لەشدا نەبێت. هەروەها لەش زۆر ئاسانتر دەتوانێت ئەم دوو ماددەیە بۆ گلۆکۆز بگۆڕێت و بۆ ئەم کارە وزەی کەمتر بەکاردەهێنێت تا بۆ گۆڕینی پرۆتین بۆ گلۆکۆز. دەکرێت ئەمە بسەلمێندرێت. کاتێك بەرۆژوو دەبین، سەرەتا چەورییەکان و نیشاستە زیادەکان لەگەڵ ئەو زبڵ و خاشاکەی تیایەتی دەسوتێت و دەکرێتە دەرەوەو ئەگەر لە نەخواردن بەردەوام بین، خانەکان و ماسوولکەکان دەبنە خۆراکی لەش. تۆ دەبێت لەمڕۆوە بڕیار بدەی کە زیادە پرۆتینییە نەخۆشخەرکان لە لەشت بکەیتە دەر. لە داهاتووشدا هەوڵ بدە گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان نەخۆیت، چونکە زیانت پێ دەگەیەنن و لەشساغیت دەخەنە مەترسییەوە. هیچ کەس تا ئێستا بەهۆی کەمی پرۆتینەوە نەمردووە. تەنانەت منداڵە برسییەکانی ئەفریقاش بەهۆی کەمی وزەوە دەمرن، نەك بەهۆی کەمی پرۆتینەوە. ئەوان بەهۆی خواردنی لە رادەبەدەری شیرە خراپ بووەکانی وڵاتانی رۆژئاواوە دەمرن. باشتر ئەوەیە کە ئەم خەڵکە فێر بکەن کە چۆن چاڵی ئاو لێ بدەن و میوەو سەوزە بچێنن، نەك ئەوەی ئەو شتانەیان پێ بفرۆشن کە وڵاتە ئەورووپییەکان لە خۆیان زیادەیە! بە خۆراکی رووەکی دەتوانرێت خواردنی حەوت تا دە ئەوەندەی دانیشتوانی ئێستا جیهان دابین بکرێت.

ستنلی بوروگر لە کتێبەکەیدا بەناوی "دەرمان بۆ سەردەمی نوێ" دەنووسێت: "ئەو هەوایەی هەڵیدەمژین، چوار ئەوەندە ئۆکسیجن، هایدرۆجین و کاربۆن و نایترۆجین و...هتدی هەیە. لەشی ئێمە دەتوانێت ئەم غازانە وەرگرێت و شتە پێویستەکانی خۆی لێ دروست بکات. ئێمە هەمیشە دەتوانین لەو ماددانەی نایترۆجینیان هەیە، پرۆتین دروست بکەین. ئەم کارلێکە بە یارمەتی بەکتریا سروشتییەکانی لەشەوە

ئەنجام دەدرێت. ئێمەش وەك ئاژەڵەكان دەتوانین ترشی ئەمینی پێویستی لەشمان لە رێگەی خۆراكی باش‌و هەوای خاوێنەوە دابین بكەین."[١٥]

پوختەی قسەكان ئەوەیە كە، بیر لە پرۆتین مەكەرەوە. ئەگەر بێتوو تۆ وەك پێویست میوەو سەوزەو زەڵاتەو كاكڵەكان بخۆیت، تووشی كەمی پرۆتین نابیت. كاتێك كارەسات دەست‌پێدەكات كە سیستمی خاوێنكردنەوەی لەش بەهۆی تەن‌و زبڵ‌و خاشاكەكانەوە بگیرێت‌و لەكار بكەوێت. من خۆم مردنی سێ خۆشكی خۆمم بینیوەو بینیم كە چۆن خڵتە لینجەكان ژیانی لێ تاڵ كردبوون. پەرستارەكان نەیاندەتوانی تەنانەت بە پەنجەش ئەو خڵتانە لە قورگیان دەربێنن. نان‌و دانەوێڵەو پەتاتە كە هۆكاری دروستكردنی خڵتەو بنەماو هۆكاری زۆربەی نەخۆشییەكانن، مرۆڤی تووشی ئەمجۆرە نەگبەتی‌و چارەرەشیانەی كردووە. ئێستا دانیشتووانی هەر پێنج كیشوەرەكە گەنم دەخۆن. خۆ ئەگەر زیانی نەبووایە كێشە نەبوو، بەڵام ئەگەر ئێمە بڕوامان بە زانست‌و زانین‌و پێشكەوتن‌و پەرەسەندنی مرۆڤ هەبێت، سیستمی خۆراكی ئێمە كە رەوتی ناوشیارانەی وەرگرتووە، پێویستە بە وشیارییەوە لەسەر بنەمای یاساو رێساكانی سروشت بەرنامەڕێژی بكرێت، وەك هەموو گیانلەبەرانی سەر رووی زەوی. هۆكاری لینج بوونی مادده ئاوەكییەكانی لەشمان بۆ خواردنی ئەو شتانەی كە دەترشێن وەك نان‌و دانەوێڵەی لێندراوو پەتاتە دەگەڕێتەوە. ئەم خڵتانە دیوارە خانەییەكانی ناوەوەی لەش دەورووژێنن كە سەرانسەری ئەندامەكانی ناوەوەی لەشیان داپۆشیوە. كێ ئامادەیە بەو ئاسانییە واز لە مەنجەڵ بێنێت؟ خۆراكی لێندراو شوێنی كۆبوونەوەی بەكتریاكانە، بەتایبەت ئەگەر بۆ ژەمێكی دیكە هەڵگیرێت‌و دووبارە گەرم بكرێتەوە. دوو قاپ بێنەرە پێش چاوی خۆت، لە یەكیاندا چەندین جۆر سەوزەی كوڵاوی تێدایە كە بە خوێ‌و بیبەرو بەهارات تام خۆش كراوەو لەوی دیكەیاندا هەر ئەو شتانەی تێدایە بەڵام بەزیندوو(كاڵ)ی. كامیان جوانترەو مایەی ژیان‌و زیندوویتی تێدایە؟ گۆشتی كوڵاو شوێنێكی لەبارە بۆ كۆبوونەوەی بەكتریاكان‌و هۆكارێكە بۆ هەوكردنەكان. بۆنی لەشت دوای گۆشت خواردن بێنەرەوە یاد. خۆ ئەگەر شتی كاڵ(زیندوو) نەبێت هەموومان دەمرین. ئەمە یەكێك لە ئیعجازەكانی سروشتە كە مرۆڤی گیان سەخت لەگەڵ ئەوەی

[١٥]- ئەم نووسەرە بەرێزە نازانێت ئەو چوار ملیۆن‌و نیو مانگایەی كە لە بریتانیا بە هاڕاوی ئێسقان بەخێو كرابوون، بەهۆی تووشی بوون بە شێتێتی مانگا یا سووتێنران یا ناردیانن بۆ وڵاتانی جیهانی سێهەم. وەرگێڕی فارسی

که شێوازی ژیانی هەڵەیە بەڵام ئەو هەمووە دەژی. تەمەنی مرۆڤ سێ ئەوەندەو نیوی تەمەنی باڵقبوونییەتی، واتە ئەگەر تەمەنی باڵقبوون بە بیستو یەك ساڵ دابنێین، سێ ئەوەندەو نیو دەکاتە حەفتاو چوار ساڵ، لە کاتێکدا کە گیانلەبەرانی دیکە لە سروشتدا شەش تا حەوت ئەوەندەی تەمەنی باڵقبوونیان دەژین. ئەگەر مرۆڤ بەپێی یاسای سروشت بژی، دەتوانێت شەش بۆ حەوت ئەوەندەی تەمەنی باڵقبوونی خۆی بژی، واتە شتێك لە نزیکەی سەدو بیست تا سەدو چل ساڵ. هەروەها، مرۆڤ ئاوەزو تێگەیشتن، توانا، رۆشنبیری هەیەو دەتوانێت باشترین خواردنەکان بۆ خۆی ئامادە بکات. بەڵام بیر نەکردنەوە، مرۆڤی بەرەو گەمژەیەتی بردووە. دکتۆر پاتینگەر تاقیکرنەوەیەکی لەسەر چەند پشیلەیەك کرد. ناوبراو تەنها خواردنی کوڵاوی پێدان. پاش سێ وەچە ئەوان چیتر توانای وەچە نانەوەیان نەما. پشیلەکان نەك هەر تۆیان برا، بەڵکو تووشی هەندێك گرفتی هاوشێوەی گرفتەکانی مرۆڤ، وەك کەمی ماددە کانزاییەکانو ڤیتامینەکان، گەشەی ناتەواوی کاسەڵەی سەر، شەلەلی پێ، کەم ئەندامی، نەخۆشییەکانی گورچیلەو ئێسکە نەرمە بوون. ئەلیکساندرا لە کتێبەکەی خۆیدا بەناوی "بڵاو کردنەوەی زیندەخۆری"دا دەنووسێت؛ مەك دۆناڵدی هاوڕێی، مشکی سپی بەخێو دەکرد بۆ ئەوەی لە سەرانسەری ئەمریکادا بیانفرۆشێتو لەبەر ئەوەی کە کرێنی دانەوێڵە گران لەسەری دەکەوت، داوای لە دراوسێی پاڵ دەستی (کە ریستورانتی هەبوو) کرد پاشماوەی خواردنەکانی ریستۆرانتەکەی پێبدات تا مشکەکانی پێ بەخێو بکات. هێشتا حەوتوویەك بەسەر خواردنی ئەم جۆرە خۆراکانەدا تێپەڕ نەبووبوو کە مشکەکان دەستیان بە هەڵدڕینی یەکتر کرد. ئەوان بەشوێن خۆراکی نوێدا دەگەڕان. حەوتووی دواتر ژمارەیەکی زۆر لە مشکەکان مردنو ژمارەیەکیشیان بەهۆی لاوازیو بێهێزییەوە کەوتبوونە سەر زەوی. مەك دووبارە دانی پێدانەوە. لە ماوەی چەند رۆژێکدا نەك هەر شوێنەوارێك لە یەکتر هەڵدرین لەنێوانیاندا نەما، بەڵکو چیتر هیچکامیان بەکەوتوویی لەسەر زەوی نەمانەوەو هەموویان لەشساغیان بۆ گەڕایەوە. ئەو هێزە ژین بەخشەی لە خواردنە زیندووەکاندا هەیە، نە دەبیندرێتو نە دەکرێت لە تاقیگەکاندا بەرهەمی بهێنیت. زیندوو و مردووی ئەو شتانەی لە تاقیگەدا شیتەڵ دەکرێن، هیچ جیاوازیەکیان پێکەوە نییە. هەر لەبەر ئەم هۆیە لێکۆڵینەوەو توێژینەوە تاقیگەییەکان کە لەسەر ماددە مردووەکان ئەنجام دەدرێن، جێی متمانە نینو تەواو بێ بەهان. بۆ نموونە، پاش

هەر ژەمە خواردنی گۆشت یا بەرهەمە ئاژەڵییەکان بڕێکی زۆر ترشی یوریک لە لەشدا کۆ دەبێتەوە، ئەمە لە حاڵێکدایە کە پشکنینی خوێن ڕێژەی ترشی یوریکی نێو خوێن بە نۆرماڵ پیشان دەدات. ماسولکەکان وەك ئیسفنج ئەو ترشی یوریکە هەڵدەمژن‌و پڕ دەبن لەم ژەهرە. تۆ ئەم حاڵەتە، واتە مێلورەکردنی ماسولکەی ڕان‌و تەزووی جومگەکانی نێوان ئێسکەکانی سمت‌و رانت هەست پێدەکەیت. هەندێکجار کۆبوونەوەی ترشی یوریك بەشێوەی کریستاڵی تیژ لە گورچیلەکان‌و ماسولکەکاندا دەبێتە هۆی پیری پێشوەخت. گیانلەبەرە گۆشتخۆرەکان کێشەیەکیان نییە، چونکە ئەنزیمێکیان بەناوی ئۆریکاز هەیە کە بەهۆیەوە گۆشت هەرس دەکەن‌و ئەو ترشی یوریکەی لە گۆشتەکەدا هەیە لە شێوەی هەندێك لە پێکهاتە ساددەکانی نێو میز لە لەش دەکەنە دەرەوە. بەڵام مرۆڤ ئەم ئەنزیمەی نییە. ئەمەش یەکێك لەو بەڵگانەیە کە مرۆڤ نابێت گۆشتی ئاژەڵان بخوات. ئایا نیوتن کە هێزی کێش کردنی دۆزییەوە، هەستی بەو هێزە کردبوو؟ کێ ئیلکتریك دەبینێت. ئەی موگناتیس؟ سەبارەت بە ماددە زیندووەکانیش هێزێك هەیە کە نابیندرێت. بەڵام زیندوو زیندووەو مردووش مردوو. پەتاتەی مردوو هەرگیز گەشە ناکات. لە هیچ تاقیگەیەکدا ناتوانرێت ژیان بەرهەم بهێنرێت. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە ئێمەی زیندەخۆر خۆمان لەو ڕووەك خۆرانە جیا دەکەینەوە کە کتێبیشیان نووسیوە. ئەمان بۆ گیران‌و تەسك بوونەوەی دەمارەکان‌و سستی ئێسکەکان هیچ وەڵامێکیان نییە. تاقیکردنەوەکانی دکتۆر کوچاکۆف دەربارەی کارکردی خرۆکە سپییەکان پاش ئەوەی کە خواردنە لێندراوەکان دەچنە کۆنەندامە هەرسکرنەوە جێگای تێڕامانە. هەر خێرا ژمارەی خرۆکە سپییەکان زیاد دەکەن. خواردنی لێندراو لەش دەخاتە حاڵەتی مەترسییەوە. لەم کاتەدا لەش دەبێت پێشمەرگەکانی خۆی کە هەمان خرۆکە سپییەکانن، بخاتە ئامادە باشییەوەو بەهێزیان بکات. بەڵام خۆراکە زیندووەکان دۆخێکی لەو چەشنە ناخوڵقێنن. سێسەد تاقیکردنەوە بە ناوبراوی سەلماند کە ئەم حاڵەتە تەنها کاتێك ڕوو دەدات کە خواردنی لێندراو بخورێت. لێرەدا دەکرێت باسی کاریگەرییەکانی شیری پاستۆریزە بکەین. جوتیارێك هەوڵیدا گوێرەکەکانی بە شیری پاستۆریزە بەخێو بکات، بەڵام هەموویان لە ماوەی شەش مانگدا مندار بوونەوە. دکتۆر ڤالکەر لە کتێبی "زەڵاتەی تازە تەندروستیت دەپارێزێت"دا دەنووسێت: مرۆڤەکان بە رادەیەکی زۆر شیرەمەنی دەخۆن هەر بۆیە ئیستریلیزەو هومۆنیزە کراوە. بەڕادەیەك شیر

گەرم دەکەن کە هەموو ئەنزیم‌و ماددە بەسوودەکانی لەنێو دەچن‌و وای لێ دێت کە چیتر هەرس ناکرێت. دکتۆر ئان ویگمۆر دەنووسێت، لێنانی خۆراکەکان ٨٠٪ی ماددەکان لەنێو دەبات، بەتایبەت ئەنزیمەکان کە بۆ کۆئەندامی هەرسکردنی ئێمە زۆر پێویستن. پرۆتینیش بەتەواوی گۆڕانکاری بەسەردا دێت. خۆت دەتوانی بە دروستکردنی هێلکەو رۆن لە نێو تاوەدا ئەم حاڵەتە ببینی کە چۆن ماددە پرۆتینییەکان زۆر خێرا رەق دەبن‌و دەمەین. هەرسکردنی پرۆتینی رەقبوو زۆر قورسە.

## ئالوودە بوون بە چەوری

یەکێك لە مەترسیدارترین ئالوودە بوونەکان، ئالوودە بوون‌و هۆگربوون بە چەوری خواردن‌و دروست کردنی خانە قەڵەوەکانە کە بەهۆی خواردنی بەردەوامی خواردنە لێندراوەکان، بەتایبەت خواردنە نیشاستە دارەکانەوە دروست دەبێت. ئەو بنەمایانەی لێرەدا باسم کردوون، واتە خواردنی هەر شتێکی تازەو زیندوو لە کاتی برسێتیدا، باشترین رێگایە بۆ لەنێوبردنی هەموو چەورییە زیادەکان، لە ماوەیەکی کورتدا. ئەمە زۆر گرنگە کە برسێتی‌و ئیشتیای درۆینە لێك جیا بکەینەوە. ئیشتیای درۆینە بۆ خواردنی خۆراکە لێندراوەکان کە بە خوێ‌و بەهارات تامیان خۆش کراوە، هۆکاری کۆبوونەوەی چەورییە. شتە لێندراوو گۆڕاوەکان بەهۆی ئەوەی ئەنزیمی سروشتیان تێدا نییەو لەبنەڕەتدا کۆئەندامی هەرسکرد پەك دەخەن، کە ئەمەش ئاوسانی خانەکانی لێ دەکەوێتەوە کە کێشە بۆ کارکردنی ئەندامەکان دروست دەکات، بەتایبەت بۆ جومگەکان. جا خوا دەزانێ کە مرۆڤێکی قەڵەو تا کەی دەیهەوێت ئەو هەموو چەورییە لەگەڵ خۆیدا بۆ ئەملاو ئەولا هەڵگرێت. کەسانی قەڵەو نەخۆشی دەستی خواردنە نیشاستەییەکانن. کاتێك تۆ خواردنی نیشاتەداری وەك: نان، شیرینی، دانەوێڵە، برنج‌و پەتاتەی کوڵاو دەخۆیت، ئەم شتانە کۆئەندامی هەرسکرد تووشی کێشە دەکەن، هەرس نابن‌و بەشێوەی چەوری لەو بەشانەدا کە خۆت دەیبینی، کۆ دەبنەوە. بەڵام کەم کردنی کێش تەنها لایەنێکی مەسەلەکەیە. گرنگ ئەوەیە کە مرۆڤ لەشساغ‌و چاپوك‌و سەری حاڵ دەبێت. بۆ بەدەست هێنانی وزەیەکی بنیاتنەرو ژین بەخش بۆ ژیانێکی تەندروست، تێکڕای بەرنامە خۆراکییەکانی دی بخەرە تەنەکەی خۆڵەوە. ئەگەر خوازیاری ئەوەی کە لەو پەڕی لەشساغیدا بیت، تەنها میوە بخۆ. لە هەموو دوو کەسێك،

یەکیان قەڵەوە، کە هەڵگری نەخۆشییەکانی تایبەت بە کەسە قەڵەوەکانە، بەتایبەت لە ئەمریکا. لەوە خراپتر لاوەکانن کە بەردەوام کاویێژ دەکەن، نەك بنێشت، بەڵکو هەموو جۆرەکانی شیرینیو کێكو چیپسو دواتر کۆکاکۆلاو دۆندرمە دەکەنە گەدەیانەوە. ئەمە ئەو پێشکەوتنەیە کە مرۆڤ کردویێتی. لەباتی خواردن، ماددەی هۆشبەر دەخۆینو چاوەڕوانیشین لەشساغ بین. ماهییەتو چۆنێتی هەموو چەورییەکان بەهۆی گەرماوە دەگۆڕێتو لەبەر ئەوەی کە مرۆڤ لەبنەڕتدا چەوری خۆر نییە، چەورییەکان خۆیان لە شوێنە جیاوازەکانی لەشدا پاشەکەوت دەکەن. چەوریيە تێرنەبووەکان، وەك ماگارینو رۆنەکانی دیکە، کلستڕۆلی خوێن بەرز دەکەنەوەو هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانی دەمارە خوێن بەرەکانن. لەش ئەو چەورییانە بە دیواری دەمارەکانەوە دەنوسێنێتو ئەوکات تۆ دەبێت بەردەوام حەبی دژە کلستڕۆل بخوێت. لە ساڵی ١٩٦٧دا، دکتۆر ویسلەر چەندین تاقیکردنەوەی لەسەر سێ دەستە مەیموون ئەنجامدا. ناوبراو مەیموونەکانی کرد بە سێ دەستەوە کە یەکجۆر خواردن دەدرا بە هەموویان، بەڵام جۆری ئەو چەورییانەی کە بە خواردنەکەیان زیاد دەکرا، جیاواز بوو. بە خواردنی دەستەی یەکەم چەوری کەرە، بە خواردنی دەستەی دووەم رۆنی گەنمەشامیو بە خواردنی دەستەی سێهەم رۆنی عەلیبابا زیاد کرا. پاش چەند حەوتوو پشکنین بۆ کلستڕۆڵەکەیان کراو ئەم ئەنجامە بەدەست هات: دەستەی یەکەم بەرزترین رادەی چەوری خوێنیان هەبوو، رادەی چەوری خوێنی دەستەی دووەم مامناوەند بوو و کلستڕۆلی دەستەی سێهەم لە نزمترین ئاستدا بوو. پاش ئەم تاقیکردنەوەیە، بە مەبەستی شیکار کردن، مەیموونە چارەڕەشەکانیان هەڵدڕیو پارچە پارچەیان کردن. ئەو دەستەیەی کە رۆنی گەنمەشامی تێکەڵ بە خواردنەکەیان کرابوو، ٦٢٪ی دەمارەکانیان گیرابوو، ئەو دەستەیەی کە کەرەیان پێدرابوو، ٨٢٪ گیرانی دەماریان هەبوو و دەستەی سێهەم کە رۆنی عەلیبابایان دەرخوارد درابوو، ٩٣٪ی دەمارەکانیان ئەستوور بووبوو. مەیموونەکانی دەستەی سێهەم کە کەمترین رێژەی کلستڕۆلی خوێنیان هەبوو، رادەی کۆبوونەوەی چەوری بە دیواری دەمارەکانیانەوە زۆرتر بوو. لەم تاقیکرنەوەوە بۆمان دەردەکەوێت کە رۆنی رووەکەکانیش دەبنە هۆی گیرانی دەمارە خوێنییەکان. لە ئێستادا هەوڵ دەدەن بە حەبی ئۆمێگا٣ رادەی کلستڕۆلی خوێن کەم بکەنەوە. بەڵام چی لەگەڵ ئەو چەورییانە دەکەن کە لەسەر دیواری دەمارەکان کۆبوونەوە؟ ئەو مەیموونانەی لە سروشتداو بەشێوەی

سروشتی بەخێو دەکرێن، هەرگیز چەورییەکان ناخۆن. ئەوان زیاتر میوە دەخۆن و نەگەریش میوە نەبوو، گەڵای دارەکان یان چرۆکان دەخۆن. تەنها مرۆڤە کە وازی لە خواردنە سروشتییەکان هێناوەو رووی لە تڵپەخۆری کردووە. تەندروستییەکی خوازراو کێشێکی خوازراوی بێ چەوری زیادە تەنها لە رێگەی سیستمی خۆراکی سروشتییەوە دەستەبەر دەبێت و لەم حاڵەتەدا نە حەبە وزە بەخشەکان و نە حەبی ئیشتیها بڕ پێویست نییە. تەنها میوە تازەکان بخۆ و کەمێك سەوزەو زەڵاتەو بڕێکی کەمیش لە کاکڵەکان (چەرەسات). بەم شێوەیە لەشساغ دەبیت و هیچ کارێکت بەسەر چەوری و ئەمجۆرە نەخۆشیانەوە نابێت. ئەمە تەنها رێگاچارەی ئەو کەسانەیە کە قەڵەو یان نەخۆشن، هەروەها سیستمێکی خۆراکی باشیشە بۆ کەسانی لەشساغ تا نەخۆش نەکەون. کەسانی قەڵەو دەتوانن بێ ئەوەی برسێتی بکێشن، تا دڵیان دەیخوازێت میوەو سەوزەو زەڵاتە بخۆن و بە لەشساغی بمێننەوەو لە هەمان کاتیشدا چەورییە زیادەکانیان بتوێننەوە. لە هەندێك لە رێجیمە خۆراکییەکاندا دەوترێت پێشنیار دەکرێت کەسی قەڵەو دەبێت کەم بخوات، بەڵام کەمخۆریش نەخۆشی بەدواوەیە. تۆ تا زیاتر میوەو سەوزە بخۆیت، کێش و چەوری زیاتر لەدەست دەدەیت. بۆ زانیاری زیاتر چەند خاڵێکیتان بیر دەهێنمەوە.

١- کێشانەیەکی وردو تەواو بێنە، هەموو بەیانییەك بە روتی خۆت بکێشەو لە دەفتەری رۆژانەتدا کە جۆری ئەو میوانەی دەیخۆیت و بڕەکانی دەنووسی، کێشەکەشت یادداشت بکە.

٢- زۆر باش دەبێت ئەگەر بتوانی ئاوێنەیەکی گەورە دابین بکەیت کە هەموو لەشتی تێدا دیار بێت. بەمجۆرە دەبینیت کە چ لەشێکی ساغ و چاپوکت دەستکەوتووەو چیتر ئەو ورگە پڕ لە چەورییە ناشرینەت نەماوەو رێك و جوان بوویتەوە.

٣- تا دڵت دەیبات میوە بخۆ، بەڵام وریابە میوەی ترش و شیرین پێکەوە تێکەڵاو مەکە. شوتی و کاڵەك بە تەنها بخۆ. لە سەرەتادا تووشی برسێتی درۆینە دەبیت. لەم قۆناغەدا بڕێکی زۆر ئاو کە بەهۆی خواردنی خوێوە لە لەشدا کۆبۆتەوە، لە لەش دەردەچێت. بەتایبەت لە لەشی کەسە قەڵەوەکاندا بڕێکی زۆر ئاو کۆبۆتەوە، بەهۆی ئەوەی کە گورچیلەو جگەریان باش کار ناکات و کۆئەندامی هەرسکردیان لاوازە، بەتایبەت گلاندی سیرۆئید. تۆ هەست بە برسێتی دەکەیت، چونکە خانە نەخۆش و

ناچالاکەکان کە بەهۆی خواردنی خۆراکی لێندراوەوە دروست بوون، هاواریان لێ بەرز بۆتەوەو داوای خۆراکی لێندراو دەکەن، وەك کەسێکی ئالوودە بوو بە ماددەی هۆشبەر کە وازی لە ماددە هۆشبەرەکەی هێناوە. خانەکانی لەشی کەسی ئالوودە بوو داوای ماددەی هۆشبەر دەکات. خانە نەخۆش‌و تەمبەڵ‌و ئالوودە بووەکان بەمزووانە رازی نابن‌و هەر جارەو بیانوویەك دەهێننەوە کە پێت وابێت برسیتە. بەڵام ئەمە تەنها برسێتی درۆینەیە. میوەی تازە بخۆ تا هەرچی زوتر لە شەڕو بەڵای ئەم خانە مردوو و سەربارانە رزگارت بێت. بەڵام بەشێوەیەکی رێك‌و پێك‌و دروست میوەکان بخۆ، هەوڵبدە میوەکان تێکەڵاو نەکەیت. لە سروشتیشدا بینیوتە کە هەموو بوونەوەرەکان لە کاتێکی دیاریکراودا تەنها یەکجۆر خواردن دەخۆن. ئەمە تەنها مرۆڤە کە لە ژەمە خواردنەکاندا بی ئەوەی بزانێت تایبەتمەندی خۆراکەکان چییە، هەموویان پێکەوە دەکاتە مەنجەڵەوە، چونکە پێی وایە مرۆڤ هەموو شتخۆرەو دەتوانێت لە یەك کاتدا هەموو شتێك پێکەوە هەرس بکات. سیستمی پزیشکیش بە یاری کردن بە کالۆری، خەڵکی نەزانترو نەخۆشتر کردووە. دواتر کە خانە نوێکان دروست بوون‌و خانە کۆنەکان لە لەش دەرکران، چیتر برسێتی درۆینە نامێنێت.

٤- پەلکی سەوزی سەوزەکان، زەڵاتەو میوە ترشەکان خێرا شی دەبنەوەو توانەوەی چەورییەکان خێراتر دەکەن. هەموو ئەو خواردنانەی کە کالۆریان کەمە، لە کردنە دەرەوەی چەورییەکاندا دەوری باشیان هەیە. تۆ دەتوانی ئەوەندەی دڵت دەخوازێت لەمانە بخۆیت. بەڵام دیسان برسیت دەبێت چونکە زەڵاتەو سەوزە کالۆریت پێ ناگەیەنن. ئەوانەی کە چەوریان هەیە، لەم کاتەدا لەشیان چەورە کەڵەکە بووەکان بەکار دێنێت.

٥- پێویستە بۆ دابەزاندنی کێش وریای ئەوە بیت کە خۆراکی وزەبەخش کەمتر بخوریت. لەم دۆخەدا لەش کەم هێنانی ئەو وزەیەی کە پێویستی پێیەتی لەو چەوریيانە قەرەبوو دەکاتەوە کە تیای کۆبۆتەوە. ورج شەش مانگ دەخوات‌و شەش مانگەکەی تر بەو چەوریانە دەژی کە لە لەشیاندا کۆبۆتەوە. تێکڕای رێجیمەکانی وەك رێجیمی گۆشت‌و نانی وشك‌و لەمجۆرانە لەبیر بکە. گۆشت نەخۆشخەرەو تۆسقاڵێك وزەی تێدا نییە، بەڵام وەك کحول‌و ماددە سەرخۆشکەرەکانی دیکە مرۆڤ نەشە دەکات‌و دەیوروژێنێت، زیانی بۆ مرۆڤ هەیەو ترشی یوریکەکەی لە نێو جگەرو موولولەکاندا

دەمێنێتەوە. هەروەها زۆر زوو بۆگەن دەکات. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە لەشی کەسانی گۆشتخۆر بۆنی هەیەو ئەو هەمووە بۆنو بۆنبڕە بەکار دەهێنن، بەڵام لە ناوەوە گەنیون.

٦- ژەمێکە بەیانی کە لە هێلکەو گۆشتو چەوری پێکهاتبێت نەك هەر سوودی نییە، بەڵکو زیانیشی هەیە. چونکە لەشی ئێمە وزە لەو خواردنە وەردەگرێت کە شەوی پێشوو خوراوەو لە شێوەی گلیکۆژندا پاشەکەوتی دەکات، لەبنەڕەتدا هیچ پێویستی بە خواردن نییە. بەهەر حاڵ وا باشترە هیچ نەخۆیت، یان ئەگەر ویستت بخۆیت، میوەی ئاودار بخۆ. تەنانەت دەتوانی زەڵاتە بخۆی، بەڵام هەوڵبدە حەتمەن ئاودار بێت تا یارمەتی کردنە دەری ئەو ماددە زیادانە بدەی کە لە دوێنێوە لە لەشتدا ماوتەوەو هێشتا نەکراوەتە دەرەوە. ئەو کەسانەی کە کاری جەستەیی قەرس دەکەن، دەتوانن لە ژەمی بەیانیدا میوە شیرینەکان بخۆن.

٧- خۆت لە خواردنی هەر چەشنە خواردنێك بپارێزە. لەشی مرۆڤ هەمیشە ئەو شتانە باشتر وەردەگرێت کە بە ئاسانی دەگۆڕێت. یەکەم هەرسکردنی نیشاستەی میوەکان ئاسانە بۆی، پاشان نیشاستەی سەوزەکانو لە قۆناغی سێیەمدا نیشاستەی دانەوێڵەکان کە لە راستیدا بۆ مرۆڤ خۆراکێکی باش نینو کردنەدەرو هەڵمژینیان قورسەو کێشەی وەك باوبڕ دروست دەکات.

٨- ئەگەر دەتهەوێت کێشت کەمتر بێت لەو کێشەی کە مەبەستتە، درێژە بە زیندەخۆری بدە. نیگەران مەبەو بیری خراپ مەکەرەوە. دەبینی کە کێشت بەهۆی خانەو پێکهاتە نوێکانەوە دەچێتە ئاستی سروشتیو لەگەڵ خانە نوێکاندا گەنجترو چاپوکتر دەبیت. بۆ ئەوەی کێشت بگاتەوە ئەو رادەیەی کە حەزت پێیەتی، هەوڵ بدە زۆرتر میوە شیرینەکانی وەك: خورما، مۆز، کشمیشو هەنجیر، بخۆیت. لەبیرت نەچێت ئەگەر وەرزش بکەیت، زۆر زوتر کێشت دەگاتە ئەو ئاستەی کە حەزت پێیەتیو لەشێکی جوانت دەبێت.

٩- تۆ ناتوانیت لە میوەخۆریدا زۆرخۆری بکەیت. کاتێك کە لەشساغیت بگاتە ئاستێکی باش، بڕی خواردنەکەشت بەشێوەیەکی خۆکرد کەمترو ماقووڵتر دەبێت. بە یەك لەسەر سێی بڕی ئەو خواردنە لێندراوانەی پێشتر دەخوارد، تێر دەبیت. ئەوکات کێشت دەبێت کە سروشت بۆی بە لەبار زانیوی. باشترین جۆری خواردن ئەوەیە کە هەر میوەیەك بە تەنها بخورێت. بۆ نموونە با ژەمی نیوەڕۆت تەنها مۆز بێت. میوەو

سەوزەكان فۆرمێكی دیكەت پێ دەبەخشن‌و چیتر نازانی كێشی زیادە چییە. هەروەها پێویستت بە خەوی كەمترەو تەرو پاراو، بەهێز، چالاك‌و بەسوود دەبیت. چەوری جوانییەكەت لەكیس دەدات، كێشە بۆ كارەكانی كۆئەندامی هەرسكرد دروست دەكات، توانات كەم دەكاتەوە، تەمەنت كەم دەكاتەوەو نەخۆشخەریشە. تۆلستۆی دەڵێت: "ئەركی ئێمە ئەوەیە كە ژیانی خۆمان بە شێوەیەك بگۆڕین كە بتوانین عاقڵانەو بەسوود چێژی لێ وەرگرین." ئایا میوەخۆری بۆ ئەو منالانەی كە كێشی زیادەو چەوریان هەیە بەسوودو لەبارە؟ بەدڵنیاییەوە، باشترین خواردن لە دنیادا میوەیەو هەر لەبنەڕەتیشدا ئێمە میوەخۆرین. ئایا ئالوودە بوون بە چەوری‌و كۆ بوونەوەی چەوری لە لەشدا بۆماوەییە؟ نا. هیچ نەخۆشییەك بە شێوەی راستەوخۆ بۆماوەیی نییە. ئەوە خووەكانن كە لە باوانتەوە بە میرات بۆت دەمێننەوە. دایكم زۆری حەز لە كێكی خامەیی بوو، هەر ئەوە بووە هۆی ئەوەی كە منیش خووی پێوە بگرم‌و قەڵەو ببم. دایكم لەوەی كە كوڕێكی قەڵەوی هەبوو، رازی‌و خۆشحاڵ بوو. هەموو ئەندامانی خێزانەكەمان كێشیان زیاد بوو. هەر كات لە سەربازی یان بۆ پشوو دەهاتمەوە ماڵ، دایكم قەرەبووی ئەو رۆژانەی بۆ دەكردمەوەو ئەوەندەی كێكی خامەیی بۆ دروست دەكردم كە دەرۆشتمەوە بە تەواوی هەستم دەكرد كە چەند كیلۆیەك كێشم زیادی كردووە. بەڵام بوونی ئەو چەورییە تایبەتمەندییەكی باشیشی هەیە. مرۆڤ دەتوانێت بۆ ماوەیەكی زۆر بێ خواردن بژی. یەكێك لە خوێنەرانی كتێبەكەم، نامەیەكی بۆ ناردم كە تیایدا نووسیبووی كێشی زیادەی هەیە، بەڵام بەهۆی ئەوەی كە تووشی برینی گەدە بووە، پزیشكەكەی خواردنی میوەی لێ قەدەغە كردووەو دەیویست بزانێت دەبێت چی بكات. ئەمەش دیسان یەكێك لەو حاڵەتانەیە. پزیشكەكانی ئێمە هیچ دەربارەی لەشساغی نازانن. ئەوان لە كۆلێجەكاندا هیچ دەربارەی خۆراكی تەندروست فێر نابن‌و بەردەوام بە شوێن دوژمنێكی خەیاڵییەوەن كە دەبێتە هۆی نەخۆشییەكان. هەزاران ساڵە لە دەرەوەی لەشی مرۆڤ بەشوێن شتێكدا دەگەڕێن تا نەخۆشییەكانی ئەوی پێ دەرمان بكەن، بەڵام شتێكی لەو جۆرە هەرگیز نەبووەو ناشبێت. ئەوان تەنها كات بەفیڕۆ دەدەن‌و بێ ئەوەی بزانن بە دەرمانە كیمیاییەكان، خەڵك زیاتر نەخۆش دەخەن. ساڵانێكە بۆ هەڵامەت‌و ئازارەكانی دیكە پێشنیاری ئاسپرین دەكەن، لە كاتێكدا كە سەلماوە دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی گەدەو كەم خوێنی‌و چەندین كێشەی دی دروست دەكات. زۆربەی پزیشكەكان تەنها بیر

لە پارەی بیتاقەکانیان دەکەنەوە. بۆ ئەوەی لە شەڕو بەڵای برینەکانی کۆئەندامی هەرسکرد رزگارت ببێت، باشترین کار ئەوەیە کە بێ ترسان لە بەتاڵ بوونی گەدەو بە برسێتی مانەوەو ئەوەی کە رەنگە برینەکەت خراپتر ببێت، بەڕۆژوو ببە. بە رۆژوو گرتن هەم کێشە زیادەکەت نامێنێتو هەم لەشت خۆی برینەکان ساڕێژ دەکاتەوە. ئەوکات دەتوانی میوەو هەموو شتێك بخۆیت. تێکڕای ئەو رێجیمانەی کە پزیشکەکان بۆ چارەسەری برینی گەدەو ریخۆڵەو دوانزەگرێ پێشنیاری دەکەن، وەك خواردنی کەباب، پەتاتەی پیشاوو...هتد هەموویان خۆین دەخەنە دۆخی ترشیەوەو دەبێتە هۆی دروست بوونی برینی دیکە. هەموو رێجیمەکان لەبیر بکەو دەرمانەکان فڕێ بدە. تەنها لەشتە کە دەرمانی نەخۆشییەکان دەکات، هەر بەو شێوەیەی کە کاتێك ئێسکی مرۆڤ دەشکێت، ئەوە تەنها لەشە کە دووبارە جۆشی دەداتەوە. ئەمە تایبەتمەندی لەشە. ئەگەر لەوە تێگەیشتبێتی، دەتوانی لە هەموو ئەو شتانەش تێبگەیت کە پەیوەندی بە نەخۆشییەکانەوە هەیە. هەوڵ بدە لە کاتژمێر شەشی ئێوارە بەدواوە ئیتر هیچ نەخۆیت، پەرداخێك ئاو بخۆرەوەو بخەوە. ئەگەر تووشی کەمخەوی بوویت، دەتوانی مۆزێك بخۆیت. مۆز جۆرە ترشییەکی ئەمینی تێدایە بەناوی تریپتۆفان کە سروتونین بەرهەم دەهێنێت. ئەوانەی کە رێژەی سروتونینی مێشکیان کەمە، تووڕەو پەلاماردەرن‌و کێشەی کەمخەویان هەیە. تریپتۆفان دەتوانێت رۆح‌و دەروونت هێور بکاتەوەو کەمخەوییەکەت نەهێڵێت. دەڵێن شیرو هەنگوین بێخەوی چارەسەر دەکات، بەڵام ئەمانە زیاتر دەبنە هۆی کەمخەوی، چونکە شیر شەکری خوێن تووشی بەرزو نزمی دەکات، واتە سەرەتا بەرزی دەکاتەوەو دوایی نزمی دەکاتەوەو لەبنەڕەتدا خەو تێك دەدات. هەروەها کونجی بەهۆی هەبوونی تیرۆسین کاریگەری هێومر کەرەوەی هەیە. ئاناناسیش تریپۆفانی تێدایە کە خواردنی دەبێتە هۆی ئەوەی کە زبڵ‌و خاشاکەکانی لەش خێراتر بکرێنە دەرەوە. ناوکادۆو دەنکەکانی وەك کونجی‌و کاکڵە خۆراکییەکان باشترین سەرچاوەی ڤیتامینەکانی گرووپی (B)ن. پەلکی سەوزی سەوزەکان تێکڕا ڤیتامینی Bیان تێدایە. هەموو تەڕەبارەکان، شلێك، سپێناغ، تەماتە، بیبەری شیرین‌و کەلەرمی مۆر، پڕن لە ڤیتامین C. لەو کاتەدا کە تۆ خەریکی کێش دابەزاندنی، تۆزێك تووڕە دەبیت. ئەو خواردنانەی کە ڤیتامینیان تێدایە هێور کەرەوەن‌و دەتوانن یارمەتی نۆژەن کردنەوەو بەهێزتر بوونی توانای دەماری تۆ بدەن. هێلکەو نان کە گلۆتینیان هەیە، تووڕەت

دەگەن. چكلێك فنيل ئاتيل ئامينى تێدايە كە بڕی سروتۆنين كەم دەكاتەوەو دەبێتە هۆی تەشەنوج. جۆرەكانی ترشی، كحول، قاوە، پەنيری كۆن، نيسكو نۆك، كارەكانی گلاندی سيرۆئيد پەك دەخەن. تەنها ميوەكانن كە هيچ چەشنە كيشەيەكت بۆ دروست ناكەن، لەگەڵ بارودۆخی تۆدا دێنەوەو خۆراكی سەرەكی ئێمەن. ئەگەر تەنها ميوەكان بخۆيت، زوتر بەو شتە دەگەيت كە مەبستتە. تا زياتر ميوە بخۆی، زۆتر لەشساغيت بۆ دەگەڕێتەوە. خوێنەرێك بۆی نووسيبووم: "پزيشكەكەم چەند جۆر حەبی بۆ داناوم كە دەبێتە هۆی خيراتر بوونو زوو زوو ميزكردنم. ئايا بيانخۆم؟" نا. تۆ سەرەتا پێويستە بزانی بۆچی لەشت ئەو هەموو ئاوەی لە خۆيدا كۆ كردۆتەوە كە دەبێت ئێستا لە رێگەی خواردنی حەبەوە بيكەيتە دەرەوە. راستە بە خواردنی ئەم حەبانە چەند كێلۆيەك لە كێشت دادەبەزێت، بەلام ئايا لێكەوتە لاوەكييەكانی خواردنی ئەو حەبانە دەزانی؟ هۆی كۆبوونەوەی ئەو هەموو ئاوە ئەوەيە كە لەشت دەيهەوێت لە چڕی ئەو زبلو خاشاكانە كەم بكاتەوە (كە لە خۆيدا كۆی كردوونەتەوە) تا هەموو كۆئەندامی هەرسكردنی تۆ لەنێو نەچێت. ئەو هەموو خوێو بەهاراتەی كە ئێمە دەيخۆين، ئاو لە خۆيدا كۆدەكاتەوە. لەش ناتوانێت سوود لەم شتانە وەرگرێت، چونكە ناسروشتیو ژەهراوينو لەش دەبێت تراويان بكاتەوە، ئەگينا مانەوەی دەكەوێتە مەترسييەوە. ئەگەر بڕيارت نەداوە سيستمی خۆراكييەكەت راست بكەيتەوە، واز بێنە با ئاوەكان لە شوێنی خۆياندا بمێننەوە. گورچيلەكانت سپاست دەكەن، چونكە پێويستە كاری زياتر بكەن تا ئەم ئاوانە بكرێنە دەرەوە. بەلام ديسان دێنەوە، بزانە هۆكارەكەی چييە. من بۆ جاری چەندەم دەيڵێمەوە كە تۆ بە زيندەخۆری بە ئاسانی كێشت رێك دەكەيتەوە بێ ئەوەی برسێتی بكێشی يان زيان بە ئەندامێكی لەشت بگەيەنيت. كاتێك كە خانە نەخۆشەكانت لە لەشت كردە دەرەوە، خواردنێكی زۆر كەمترت پێويستە. ئەو خانە نوێيانەی كە بەهۆی خواردنی خۆراكە تەندروستەكانەوە دروست دەبن، وەك خانە تلپەخۆرەكان ئيشتيای درۆينەيان نييە. كەم تا زۆر تەواوی ئەو نيشانانەی لە كاتی گۆڕينی شێوزاەی خۆراكييەكەت دەردەكەون، هەوڵی لەشتە بۆ كردنە دەرەوەی ماددە ژەهراوييە كەڵەكە بووەكان. رەنگە هەندێك جار ئەم نيشانانە ئازارێكی هێواشی لەگەڵدا بێت، بەلام بێ مەترسينو خێرا تێدەپەڕن، مەترسە. تەحەمولت هەبێت. ئەم زۆر لەخۆ كردنانەی لەشت، دواهاتێكی باشی بۆ تۆ بەدياری پێيە كە ئەويش لەشساغييە. ئەگەر دەتهەوێتو

دەتوانی، ئەم پرۆسەی پاکسازییە خێراتر بکە، واتە بەرۆژوو ببە. لە کاتی بەرۆژوو بووندا دەبێت ئاوی دڵۆپێنراو بخۆیتەوە. ژەهرەکان زۆر خێراتر لە لەشت دەرەچن‌و بەدڵنیاییەوە حەز ناکەیت خۆشی‌و شادومانی رۆژووەکەت لەگەڵ خواردندا بگۆڕیتەوە. هەوڵبدە ئەوەندەی دەتوانی بخەویت‌و پشوو بدەی‌و خۆت لە هەر چەشنە دڵەڕاوکێ‌و گرژییەك بەدوور بگریت. بچۆرەوە نێوخۆت‌و کارت بە کەس نەبێت. لەبیرت بێت نابێت هەر لەسەرەتاوە هیچ نیشانەیەك بە دەرمان بگەڕێنیتەوە دواوە. من زۆرجار وتوومە کە مەحاڵە بە دەرمان هیچ چەشنە چارەسەرو شیفایەك دەستەبەر ببێت. هیچ دەرمانگاو چارەسەرگەیەك لە دونیادا هیچ کارێکی بۆ تۆ لەدەست نایات. هەر چەشنە کارێکی پزیشکی زیانێکی دیکە بەتۆ دەگەیەنێت. لەشی هەمووومان بەهۆی کوتان‌و ئەمجۆرە دەست وەردانە بێ بنەمایانە لە کاری سروشتدا، پیس بووە. ئەگەر چەند رۆژ بەرۆژوو بیت، ئەوکات هەست بە بۆنی ئەو دەرمانانە دەکەیت کە پیشتر بەکارت هێناون. تەنها لەشت دەتوانێت لەشساغیت بۆ بگێڕێتەوە. متمانە بە هیچ پزشکێك مەکە. هەموو هێزی دەروونیت لەسەر ئەم مەسەلەیە چڕ بکەرەوە کە دەتهەوێت لەشساغی بۆ خۆت بگێڕیتەوە. گوێ مەدە بەو کەسانە کە لە هیچ تێناگەن بەڵام پێیان وایە کە زۆر تێگەیشتوون. ئەوان دەیانهەوێت تۆ دووبارە بگەڕێنیتەوە سەر ئەو بێ ئەزمی‌و بێ بەرنامەییانەی پێشوت. هیچ زانیارییەکیان دەربارەی ئەو شتەوە نییە کە ئەنجامی دەدەیت. تەنانەت زۆربەی پزیشکەکانیش سەبارەت بەم بابەتە وەك نەخوێندەوارەکان بیر دەکەنەوە. ئەم پاکسازییە پێویستە لەشساغی‌و بەرگرییەکی وەهات پێ دەبەخشێت کە هەرگیز بەخەیاڵیشتدا نەهاتووە. ساتە وەختە ناخۆشە کورت خایەنەکان خێرا تێدەپەڕن‌و مەهێڵە مێشکت بەخۆیانەوە سەرقاڵ بکەن. سەیری پێشەوە بکە، ئەو داهاتووە خۆشە کە چاوەڕێت دەکات بینەرە پێش چاوی خۆت مەگەڕێرەوە بۆ مەنجەڵ. شەیتان لە هەموو شوێنێك هەیە کە ختووکەت بدات، هانت بدات دیسانەوە کەوچك‌و چەتاڵ بگریەوە دەست‌و سەرلەنوێ نەخۆشت بخات. نابێت خۆت فریو بدەیت‌و بڵێیت ئەمجارەش با لەسەر ئەوانی دی بێت، خۆ نامکوژێت. پێویستە بەرەنگاری ئەمجۆرە بیرانە ببیتەوەو نفرین لە شەیتان بکەیت‌و ملی خۆی بشکێنێت. بەمجۆرە جارێکی دیکە لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوە. ئایا پاداشتێکی گەورەترو باشتر لەمەت دەوێت؟ تۆ لە پزیشك‌و دەواو دەرمان رزگارت دەبێت. ئەو کەسەی لە دواییدا پێبکەنێت، زیاتر لە

هەمووان پێدەگەنێت. ویستو ئیرادەت بخەرەگەڕ. سبەینی ئازارەکانی ئەمڕۆت تەنها وەك بیرەوەری دەمێننەوە. ئەو ئاوەزو زانینو توانایەی کە تۆ بە هەوڵو ویستو ئیرادە بۆ سبەینێتی دەستبەری دەکەیت، زۆر زوو ئەنجامی دەبێت. خانە چەشتەنییەکانت نۆژەن دەبنەوەو تۆ باشتر هەست بە چێژی خواردنە نوێکان دەکەیت. چیتر شوێنەوارێك لە ڕەنگی زەردی چاوەکانت نامێنێت کە نیشانەی نەخۆشبوونتە. ڕەنگە پێشتر تووشی نەخۆشی زەردوویش بووبێتی. بەهەر حاڵ خۆت هەست دەکەیت کە چەندە گەنجو سەری حاڵ بوویتەوەو ئەمەش بوێری ئەوەت پێدەدات کە قسەی کەس لە گوێ نەگریتو درێژە بە پاکسازیو چاکبوونەوەی خۆت بدەیت.

**جودا لە چۆنایەتی ئەو خواردنانەی کە دەیخۆین،**
**خواردنی زیاتر لە ڕادەی پێویستی لەش ژەهرێکی ترسناك**
**دروست دەکات کە هۆکاری نەخۆشیە.**
**سیلۆستەر گراهام**

هەو کردنی قاچەکانو ڕۆماتیزمەو ئازارکانی جومگە، هیچیان نامێننو تۆ دەبیتە خاوەنی جومگەگەلێك کە دەتوانن خۆ بۆ هەموو شتێك ڕاگرن. نەك پێویست بە حەبە کە بارودۆخت باش یان کێشت هاوسەنگ بکاتەوەو نە پێویستیشت بە دەرمانێکە ئازارەکەت دامرکێنێتەوە. شەوانە وەك منداڵ بەخۆشیو ئاسوودەیی دەخەویتو تووشی وڕێنەی ترسناکیش نابیت. ئەو چەوریانەش نەماون کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ هەم لە ڕووی جەستەییەو هەم لە ڕووی دەروونییەوە هیلاکیان کردبوویت. بەکورتییەکەی سەیرێکی بارودۆخی ئێستای خۆت بکە. ئێستا خۆ ئازارت نییە، هەتە؟ ئێستا ڕێك هەموو شتێك بەدەست خۆتە. من بەو ئەزموونەی هەمە دەزانم کە تۆ هەندێك جار دەگەڕێیتەوە سەر خووەکانی پێشوت. بەڵام وریابە ئەم گەڕانەوانە زۆر نەخایەنن، چونکە دووبارە ئاش و کاسە هەمان ئاش و کاسە هەمان کاسە. دووبارە دەبێت لە هەوەڵەوە دەست بە پاکسازی بکەیتەوە. بەڵام دەزانم کە تۆ بە هیچ شێوەیەك ئەو لەشساغیو شادومانیو چاپوکییەی دەستت کەوتووە، بە مەنجەڵو خواردنە مردوو و نەخۆشخەرەکانی ناگۆڕیتەوە. بەهەرحاڵ دوای هەر جارێك گەڕانەوە بۆ دواوە، دەست بە

ڕۆژوو گـرتن و کردنـە دەرەوەی ئـەو ژەهرانـە بکـە کـە خـواردوتن. ئـەم بـۆ دواوە گەڕانەوانەش کۆتاییان دێت. تا لەشساغیو خۆراگری تۆ زیاتر ببێت، ژمارەی جارەکانی گەڕانەوە بۆ دواوەش کەم دەبێتەوە. تـۆ ئیـدی لـە ئـازار کێشان وەڕز دەبیـتو کـەمتر بـە ویستی خـۆت ئـازار بـۆ خـۆت دروست دەکـەیت، چونکە ئێستا دەزانـی کـە بۆچی لـە رابـردوودا ئـازارت چەشـتووە. بـۆ تـەراکتۆری شـپرێوو کـۆن، پیسبوونی غـاز زۆر گـرنگ نییە، چونکە هەرچی لێ بکەیت باش کار ناکات. بەڵام بچووکترین زبڵو خاشاك لـە نێـو غازی تەراکتۆری نوێدا بێت، گرفتی بۆ دروست دەکات. تۆ ئێستا نـوێ بوویتـەوە. وریـای لەشساغی خۆت بە تا چێژ لـەو زەحمەتـە وەرگرێت کـە کێشاوتە. هـەموو کەسێك ئـەو بوێریو بەختەی نییە. هەموو خەڵك چاوەڕوانی ئەوەن کە یـان کـاکی پزیشك کارێکیان بۆ بکات یا دەستێکی نادیار فریایان بکەوێت. ماڵەکەت، پەرستگەکەت، مزگەوتەکەت، کە خۆت پاكو خاوێنت کردۆتەوە، پێویستی بە وریاییو چاودێری کردن هەیە. لەشی ساغو خـاوێن، بـیری سـاغیش بەرهـەم دەهێنێـت. ئێسـتا کـە پێویسـت ناکـات بـەرنگاری نەخۆشییەکان ببیتەوەو هیچ کێشەیەکت نییە، ئاستی وشیاریت بـەرز دەبێتـەوە. کاتێـك کـە تـۆ زۆرخـۆری دەکـەیت لەشـت یـەك لەسـەر چـواری ئـەو خواردنـە هـەرس دەکـات. لەبنەڕەتدا سێ لەسەر چوارەکەی دیکە سیستەمی پزیشکی دەوڵەمەنـد دەکـات. ئەگـەر تـۆ ئاگـات لـە خـۆت بێـتو بـە شـێوازی سروشـتی بـژی، پێویسـتت بـە خزمەتگوزارییـە پزیشکییەکان نابێت. لە هەر کەسێکی تەمەن سەد ساڵ بپرسی، دەڵێت هەمیشە کـەمی خواردووەو زیاتر کاری کردووە. پیاوێك دەناسم بـۆ یـەکەم جـار لـە تەمـەنی ٨٥ سـاڵیدا نەخۆش کەوت. ناوبراو زۆر کەمی دەخـوارد، کـە نـەخۆش کـەوت، کەسانی دەورو پشتی پێیـان دەوت، پێویسـتە زیـاتر بخـوێت. نـاوبراو زیـاتر لـە ١٢٠ سـاڵ ژیـا. دکتـۆر ڤالکـەر گەورەترین زانای ئەم سەدەیە (سەدەی بیست) کە خۆی زیندەخۆر بوو و تـا تەمـەنی ١١٦ ساڵی بە پاسکیل سەردانی نەخۆشەکانی دەکرد، زۆرخۆر نەبوو. تەنانـەت تـرۆمبیلێکیش کـە لـە رادەبـەدەر خـراپ مامەڵـەی لەگەڵـدا بکرێـت، کێشی کـەم دەبێتـەوەو زوو تێـك دەچێت. دیـارە ئـەو کەسانەی کـە سیستەمێکی خـۆراکی هەڵەیان هەیـە کاتێـك کـە کـەم دەخۆن، زۆرترین سوود لەو شتانە وەردەگرن کـە خواردوویانـەو بەهـەدەر چـوونی وزەی لەشـیان کـەمترە. دکتـۆر تیلـدن (١٨٦٠ بـۆ ١٩٤٠) لـە کتێبـی "نەخۆشـییەکان بـە ژەهـراوی بوون دەست پێ دەکەن"دا نووسـیوێتی: "جەسـتەی لاواز زوو ژەهـراوی دەبێـتو هـەموو

ژەهراوی بوونێکیش جەستە لاواز دەکات. هۆکاری ژەهراوی بوونی ئێمە زۆرخۆرییە. بەپێی ئەم بیرۆکەیە دەبینین کە لەش زۆرترین سوود لە کەمترین خواردن وەردەگرێت‌و خۆی لەگەڵ ئەم لانی کەمی خۆراکەدا دەگونجێنێت، وەك هەموو هەلومەرجێکی نوێ. مەترسە بەهۆی کەمخۆرییەوە نامریت، بەڵکو لەشێکی زۆر بەهێزترو خۆراگرتر لە پێشوت دەبێت. لەوەش گرنگتر، بەهۆی کەم خۆرییەوە کێشیشت دادەبەزێت. مەبەستم کێشی سروشتیتە کە بەهۆی گۆڕینی خواردن‌و توانەوەی چەورییەکانت بەدەستت هێناوە، نە کێشێك کە بەرهەمی خواردنە مەنجەڵییەکانە. لەشت ئاسایی دەبێتەوەو وزەو هێزەکەی پاشەکەوت دەکات. تۆ لە کاتی بەڕۆژوو بووندا دەبینی کە سێ ڕۆژی یەکەم هەر هەست بە برسێتی ناکەیت، چونکە لەش پاشەکەوتی هەیە. دکتۆر "ستنلی باس" کە زیندەخۆرێکی سەرسەخت بوو، بۆ ماوەی ١٨ ساڵ لە میوە خواردندا زۆرخۆری کرد. هەندێك ڕۆژ زیاتر لە حەوت کیلۆ میوەی دەخوارد. پاشان بۆ ماوەی حەوت ساڵ ڕۆژانە تەنها یەك ژەم میوەی خواردو دوای ئەوە بۆ ماوەی سێ مانگ تەنها زەڵاتەی خوارد. حەوت مانگی دیکە هەموو دوو ڕۆژ جارێك‌و ئەویش یەك ژەم میوەی خواردو خۆی بە لانی کەمی برە خۆراك تاقی کردەوە. تێکڕای ئەم بابەتانەی کە من بۆتی وەردەگێڕم، ئەنجامی تاقیکردنەوەی ڕاستەقینەن لەسەر لەشی مرۆڤ خۆی، نەك وەك زانستی پزیشکی کە لەسەر ڕێوی‌و مەیمون‌و ئاژەڵەکانی دیکە تاقیکردنەوە دەکات. ئەم دکتۆرەی لە سەرەوە باسکرا، تەنانەت بە کەمترین برە خۆراکیش کێشی دانەبەزی. تا تۆ لەشساغتر بیت‌و چۆنییەتی ئەو خواردنانەی دەیانخۆیت باشتر بێت، تۆ پێویستت بە خواردنێکی کەمترە. تا زبڵ‌و خاشاکێکی کەمتر بکەیتە لەشتەوە، وزەیەکی کەمتر بۆ پاکسازی‌و کردنە دەرەوەی ئەم زبڵانە بەکاردێت. لەشێك کە بە خۆراکی لێندراو دروست بووە، زۆر زوو کێشی دادەبەزێت. بەڵام ئەم پرۆسەیە لە لەشێکدا کە بە ڕێجیمێکی خۆراکی ڕێکوپێك‌و بەو خواردنانە کە لەبنەڕەتدا هی مرۆڤن دروست بووە، جیاوازە. بە خواردنی کەمیش کێشت زیاد دەکات. سوقرات دەڵێت: "تا کەمتر بخۆیت، زیاتر لە خواکان نزیك دەبیتەوە، چونکە ئەوان هەرگیز ناخۆن‌و هەمیشە نەمرن." خواردن ڕاستەخۆ وزە دروست ناکات. ئەوەی دەیخۆیت نابێتە هۆی بەرهەمهاتنی وزە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە ڕۆژوو شکاندن زۆر لە ڕۆژوو گرتن گرنگترە. لە کاتی بەڕۆژوو بووندا کەسی ڕۆژووەوان هیچ ناخوات بەڵام پڕ لە وزەیە؛ وزەیەکی ڕۆحانی‌و هێزێکی دەماری(عصبی) زۆرو دەروونێکی

ئارام. لەو ساتەدا کە تۆ دووبارە دەم بۆ خواردن دەبەیت، کردنە دەرەوەی زبڵو خاشاکەکانی رابردوو دەوەستێت. ئەو هەموو تووڕە بوونەی کە لەم رۆژگارەدا بەهۆی کەمی وزەوە لە نێو مرۆڤەکاندا دەبیندرێت، بەتایبەت نەبوونی وزەی دەماری(عصبی)، هۆکارێکی سەرەکی لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکاندایە. تەنها بە پشوودانو خەوەوە دەتوانی ئەم کەمی وزەیە قەرەبوو بکەیتەوە. پاتری لەشی مرۆڤ تەنها بە پشوودانو خەو پڕ دەبێتەوە، نەك بە گوێگرتن لە رادیۆ، سەیر کردنی تەلەفزیۆن یان خوێندنەوە. تەنانەت ئەگەر دەتوانی بیریش مەکەرەوە. تا ماوەی زیندەخۆرییەکە درێژتر ببێتەوە، خانە مردووەکان کەمتر بیانووی خواردنە مردووەکانی پێشوو دەگرن. خانە ساغو نوێکان بەشوێن خواردنی ساغدا دەگەڕێن، نەك بەشوێن دەرمانو ماددەی هۆشبەرو بابۆڵە(لەفە)و لەم جۆرە شتە نەخۆشخەرانە. کەسی زیندەخۆر چیتر تخونی کحول، جگەرە، چاو هیچ جۆرە شتێکی ورووژێنەر ناکەوێت. خووە هەڵەکان مرۆڤ تووڕە دەکەنو وزەی پێ ناهێڵن.

تۆ خۆت خووەکانت دروست دەکەیتو پاشان ئەوان تۆ دروست دەکەن. بەڵام کاتێك کە لە سەداسەد ببیتە زیندەخۆر، ئەم تووڕەییەش نامێنێت. لە سەرەتادا کەمێك تووڕەیت، بەڵام ئەم حاڵەتە زوو تێدەپەڕێت. لە کاتی بەرۆژوو بوونیشدا هەر بەو شێوەیەیە. کەسی رۆژووەوان لە هەوەڵەوە کەمێك تووڕەیە. کاتێك سەرلەنوێ بەهۆی خواردنی میوەو سەوزەوە بەهێز بوویت، ئەم حاڵەتی تووڕەییەش بۆ هەمیشە چارەسەر دەبێت. تا زیاتر زیندەخۆری بکەیت، حەزت بۆ خواردنی خۆراکە لێندراوەکان (کە بە بەهاراتو خوێ تامو چێژی خۆش کراوە) کەمتر دەبێت. میوەو سەوزە، دڕندەو سەرکێشو تووڕەت ناکەن. بە پێچەوانەوە ئەوە گۆشتو ماسیو هێلکەیە کە مرۆڤ تووڕەو نائارام دەکەن. بەهۆی زیندەخۆرییەوە دەبیتە کەسێکی ئارامو دڵنەرمو بەسۆزو ئاشتیخوازو پاش ماوەیەك دەبینی کە چەند وزەت باش بووە. تا زیاترو پشوودرێژانەتر خوو بە زیندەخۆرییەوە بگریت، ئەنجامێکی زیاترت دەست دەکەوێتو لە هەمان کاتدا لەشساغیشت باشتر دەبێت. زۆر لێم دەپرسن کە چی بکەن تا جارێکی دیکە نەگەڕێینەوە سەر ئەو خواردنە لێندراوو نەخۆشخەرانە. ئەمە تەنها پەیوەندی بە ویستو ئیرادەو تێگەیشتنی تۆوە هەیە. ئەگەر دەتهەوێت چێژ لەو لەشساغییە وەرگری کە بەدەستت هێناوە، خۆڕاگر بەو بە وەرزش کردن خۆت بەهێز بکە تا بتوانی باشتر

بڕیار بدەی‌و دەستخرۆی هەستەکانت مەبە. بەڵام بەپێی ئەزموونی خۆم‌و زۆر کەسی دیکە، هەر کات بگەڕێیتەوە بۆ سەر ئەو ژیانەی پێشوت کە نەخۆشی خستبووی، زۆر ناخایەنێت کە پەشیمان دەبیتەوە چونکە دیسان بە خواردنە کوڵاوەکان لەشت ژەهراوی کردووەو دەست بە پاکسازی کردنەوەی لەشت دەکەیتەوە، چونکە ئێستا خواردنە لێنراوەکان دەناسیت‌و دەزانی ئەوەی لەم کتێبەدا خوێندوتەتەوە تەواو راستن‌و خۆت تاقیت کردۆتەوە. فرۆشتنی لەشساغی کارێکی گرانە. بەڵام من ئێستا زۆر خۆشحاڵم، چونکە ئێستا دەزانم کە بە ملیۆنان کەس هەر بە بەلاش خۆیان ئازار دەدەن‌و بە ئازارەوە دەناڵێنن. "ئۆناسیس"ی ملیاردێر کەسێکی هەژارو داماو بوو کە بەردەوام بە دەست دەردو ئازارەوە دەیناڵاند. ئەو نەیدەتوانی چێژ لە هیچ شتێك وەرگرێت، نە لە پارە، نە لە خواردن‌و نە لە هیچ شتێکی دیکە. مرۆڤی لەشساغ بەهیچ شتێکەوە نەبەستراوەتەوەو هەر کات بیهەوێت دەتوانێت پارە پەیدا بکات‌و چێژ وەرگرێت. ئەگەر دیسان کەوتییەوە ئەو داوەوە، دەبێت تا زوترە خۆت رزگار بکەیت. من وتم پێویستە ورەت بەرز بکەیتەوە. پێش ئەوەی خەریکی لەشت بیت، سەرەتا پێویستە زەینت ساغ‌و راست بکەیتەوە پاشان لەشت بەشێوەی خۆکرد شوێنی دەکەوێت. خوێنەری خۆشەویست ئەگەر سەد جار هەڵەت کردو بەرەو مەنجەڵ گەڕایتەوە، دەبێت سەد جاری دیکە لە سەرەتاوە دەست پێ بکەیتەوە، چونکە چیتر وەك رابردوو بە خواردنە لێندراوو مردووەکان ئەو خۆشحاڵی‌و لەشساغییەت دەست ناکەوێت کە بە خواردنی میوەو سەوزەکان دروست دەبێت. شاژن چیتر شوو ناکاتەوە. تۆ تامی لەشساغیت کردووە، بەڵام خووەو خراپ‌و تێکدەرەکان بەو ئاسانییە بەرۆکی کەس بەر نادەن. پشوو درێژ بەو بە وەرزش خۆت بەهێز بکە. هەموو گەڕانەوەیەك بۆ دوواوە، دەسپێکێکی نوێیە. تا زوتر بچیتە سەر رێگای راست، زیاتر خۆت خۆش دەوێت. کاری ئێستا مەخەرە سبەینێ. هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکە. خۆت هەڵمەخەڵەتێنە. خراپترین ئالوودە بوون، ئالوودە بوونە بە کحول. لەگەڵ هەر قومێکیدا بە هەزاران خانەی مێشك لەنێو دەچن. کەسێك کە جگەرە دەکێشێت، تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبێت. زۆر لەمێژە ئەم دنیایە لە رێڕەوی سروشتی خۆی لایداوە. هەر لەبنەڕەتدا دنیایەکە لەسەر بنەمای مەنجەڵ دروست بووە! پێوەرە سروشتییەکان لەبیر کراون. زۆربەی میوەکانیش بەهۆی دەست کاری مرۆڤەکانەوە تەنها شێوەیان لە میوە دەچێت، بەڵام بە خواردنی هەر ئەم میوە

دەستکاری کراوانەشەوە تەندروست دەبێت. ئەگەر بۆت ڕێبکەوێتو لە بارودۆخێکدا بیت کە بتوانی میوەو سەوزەیەك دەستەبەر بکەیت کە پەینەکانو ماددەی کیمیاییو دژە سنەکانی بەر نەکەوتبێت، ئەوکات واتای لەشساغی دەزانی. ئەوانەی کە چاو قاوە دەخۆنەوە، دڵی خۆیان لەنێو دەبەن. کەسێش لەو هەموو شتە جۆراوجۆرانە بەرپرسیار نییە کە مرۆڤ بە ناووشیارییەوە دەیانخاتە دەمییەوە. ئامانجی بازرگان پارە پەیدا کردنە. وەزارەتی تەندروستیش دەزانێت کە جگەرە شێرپەنجەی بەدواوەیە بەڵام پارەی تێدایە، چاو لە لەشساغی منو تۆ دەنوقێنێت. هەموو خووە خراپەکان، ئالوودەکەرن، لە سەرەتادا مرۆڤ دەورووژێنن پاشان تووڕەی دەکەن. هەر شتێك لەش لە باری سروشتی دەرکاتو بیورووژێنێتو نەشەی بکاتو هەڵپەی تێدا دروست بکات، هۆشبەرو ژەهراوییەو لەش بۆ پوچەڵ کردنەوەو کردنە دەرەوەی، کۆڵێك وزە بەکار دەهێنێت. تازە ناشتوانی زیانی هەموویان نەهێڵێتو لەم نێوەدا مرۆڤ بە دەستی خۆی ئەو هەموو نەخۆشییە تووشی خۆی دەکات. خواردنە لێندراوەکان خانەگەلێك دروست دەکەن کە لەگەڵ پێکهاتەی لەشدا نایەنەوە. ئەم بابەتە بە پلەی یەکەم لەمەڕ ماددە ورووژێنەرو نەشەهێنەرەکان راستە: کحول، قاوە، چا، کاکاو، چکلێت، جگەرەو...هتد، ناو هێنانی هەموویان کارێکی قورسەو هەمووی ئەم شتانە لە رووی ئابوورییەوە بۆ حکومەتەکان سەرچاوەی داهاتن بەڵام نەخۆشخەرن. وازهێنان لەم شتانەش کارێکی زۆر ئاسان نییە. باشترین ڕێگای وازهێنان لێیان پشوودان بە لەشو بەڕۆژوو بوونە. هەموو ئالوودە بوونێك زیاتر تۆ پەیوەستو داماو دەکات. تا زیاتر یاساکانی سروشت پشتگوێ بخەیت، تاوانەکەت زیاترە. ئەگەر مرۆڤێکی باوەڕداری، ئەوە حەتمەن دەزانی کە مرۆڤ جێنشینی خوایە لەسەر زەوی. ئەوەندەی کە خۆت بێنرخو سووك بکەیت، دەبێت بەو رادەیە سزاکەی وەرگریت. جۆری سزاکەش جۆرەها نەخۆشییە. ئەگەر بێدینو خودا نەباوەڕی، بزانە کە مرۆڤ میوە خۆرە، مانگا ئالف خۆرە، سەگ گۆشتخۆرەو مریشك دانە خۆرە! ئەگەر دەتهەوێت لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، ئەوا خواردنی باووباپیرانت بخۆ. دەیانهەویست پێمان بسەلمێنن کە مرۆڤ وەك بەراز هەموو شتخۆر یان لە وەچەی مەمیوونە. بەو هەموو قسە هەڵەقو مەلەقانەیان کێشەیەك لە کێشە زۆرەکانی مرۆڤیان چارەسەر نەکردووەو نایشیکەن. سەیری ئەو هەموو کەرستە پزیشکییە نوێو کۆنانە بکە. ئەگەر کارێکیان لە دەست باتایە خۆ چیتر هیچ مرۆڤێکی نەخۆش بوونی نەدەبوو

و هیچ دەردێکی بێ دەرمانیش نەدەبوو. لە کاتێکدا کە پێچەوانەیەو هەر ڕۆژەو نەخۆشییەکی نوێ سەرهەڵدەداتو پزیشکەکان دەست لە ئەژنۆ درێژتر نازانن چی لەگەڵدا بکەن. تەنها ناوی لێدەنێنو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بە دەرمانە ژەهراوییە کیمیاییەکان نیشانەی نەخۆشییەکان دەشارنەوە، بەڵام ناتوانن پەی بە هۆکاری نەخۆشییەکان بەرن. لانی کەم تا ئەو کاتەی کە پێیان وایە هەرچی مرۆڤ بیخوات هیچ کاریگەرییەکی لەسەر لەش نییەو هەموو ئەو شتانەی کە دەخورێن هەرس دەبنو هیچ چەشنە کاریگەرییەکی لەسەر نەخۆشیو لەشساغی نییە، وەزعەکە لەوە باشتر نابێت. ئێمە لە هەسارەیەکدا دەژین کە هەموو شتەکانی ڕێكو پێکە. ئەم هەسارە شێرپەنجە لێدراوەی ئێمە لەمێژە بۆگەنی لێ بەرز بۆتەوە، بەلام کەس نایهەوێت ئەم ڕاستییە قبوڵ بکات.

سەیرێکی قاچەکانت بکە کە تۆ بۆ ئەملاو ئەولا دەگواونەوە. هەموو کیلۆیەکی زیادەی کێشی لەشت ئازارێکی گەورەیە بۆ قاچەکانت. ئەم چەورییە زیادانە دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی قاچو لە ئەنجامدا کێشەی بڕبڕەی پشتو گرفتەکانی کۆئەندامی سووڕی خوێن دروست دەکەن. قاچەکان کە کەمتر لە هەر ئەندامێکی دیکە گرنگیان پێ دەرێت، لە هێشتنەوەی لەشساغیدا یەکێك لە گرنگترین ڕۆڵە هەستیارەکان دەگێڕێت. ئەوانەی ژێر پێیان ڕێکە، هەوکردنی جومگەکان، کێشەی دەمار(عصب)ی، ئازاری سێبەندە، دڵ ئێشە، گرفتە ژنانییەکان (داخزانی منداڵدان)و زیاتر تووشی ناڕێکی ماوەی سووڕی مانگانە دەبن. هەروەها کێشەی قاچەکان، دەبێتە هۆی تووشبوون بە سیاتیك، ڕۆماتیزمە، نەخۆشییەکانی گوێو چاو، ژانەسەرو ماندوێتی دەمار(عصب). قورساییەکی دەبیست کیلۆیی بۆ ماوەیەك لەسەر دەستت ڕاگرە. چەند هەست بە ماندوێتی دەکەیت؟ ئێستا قاچەکانت بێنە پێش چاوت کە بەردەوام چەورییە زیادەکانی تۆ هەڵدەگرن. ئەگەر حەزت لێیە لەم بارەوە زانیاری زیاترت دەست بکەوێت، کتێبەکەی دکتۆر پێل بێرگ بخوێنەرەوە.

لە باسەکانی دواتردا دووبارە هەندێك شتی دیکە سەبارەت بە لێکەوتەکانو مەترسی چەورییەکانو چەوری دروستکردنی لەشتان بیر دەخەمەوە، بەڵام لێرەدا مژدەی ئەوەت پێ دەدەم کە کەسانێکی بێئەژمار بەهۆی ئەوەی کە لە سەداسەد بوونەتە زیندەخۆر، زۆر خێرا چەورییەکانیان تواندۆتەوەو لە شەڕی ئەو نەخۆشیانەش ڕزگاریان

بووه کە بەهۆی کۆبوونەوەی چەورییەوە تووشی مرۆڤ دەبن؛ چەندین نەخۆشی وەك؛ کۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا، پەستانی خوێن، چەوری خوێن، نەخۆشی شەکرە، هەو کردنی سییەکان‌و جگەر، نەخۆشییەکانی گورچیلە، سەکتە(جەڵتە)، نەخۆشییەکانی دڵ‌و نەخۆشییە دەروونی‌و جەستەییەکانی دیکە. ئاریستۆتێل (٢٠٠٠) ساڵ پێش ئێستا وتوویەتی، ژن‌و پیاوە قەڵەوەکان کەمتر وەچە دەخەنەوە، چونکە هێلکۆکەو تۆوی کەمتریان هەیە. کەسە قەڵەوەکان کە زیاتر لە هەموو کەسێکی دیکە ماددەی ئیشاستەدار دەخۆن، زیاتر بە دەست ئەم گرفتانەوە دەناڵێنن، خڵتەی زیاتر لە لوت‌و قوڕگ‌و سییەکانیانەوە دەردەچێت‌و خۆڕاگرییەکی کەمتریان لە بەرامبەر نەخۆشییەکاندا هەیە، چونکە سیستمی بەرگریان لاوازە. جومگەکان‌و پەردەی دیافراگمیان زیانی زیاتری پێ دەگات. دڵێك کە چەوری دەوری دابێت ناتوانێت بە چاکی کار بکات. من بەو کەسانەی کە خواردنە لێندراوەکان دەخۆن، پێشنیاری ئەوە دەکەم کە تەنها کەرە بخۆن. هەموو چەورییەکان، خوێن پیس‌و خەست‌و لینجتر دەکەن، بەتایبەت کاتێك کە لەگەڵ دانەوێڵەکانی وەك برنج‌و ناندا بخورێن. کاتێك کە تۆ نان‌و کەرەو هەنگوێن دەخۆیت، خڕکە سوورەکانی خوێنت وایان لێ دێت پێکەوە دەنووسێن‌و ناتوانن بە ئاسانی لە موولوولەکاندا هاتووچۆ بکەن.

### شیر

مانگەکانی جون‌و ئاگۆستی ساڵی ١٩٨٥، مانگنامەی زانستە تەندروستییەکان وتارێکی سەرسووڕهێنەری لەژێر ناوی "شیر، بکوژی پلە یەك"دا بلاو کردەوە کە تیایدا دکتۆر ئوستەر‌و دکتۆر رۆز بە هاوبەشی خەڵك لە فاکتەری XO (Xanthoine Oxidase) ئاگادار دەکەنەوە کە لە شیردا دۆزراوەتەوە. ئەوان لە کتێبە هاوبەشەکەیاندا باسی ئەوەیان کردووە کە نە کلسترۆڵ‌و نە نیکۆتین، هیچکامیان هۆکاری جەڵتەی دڵ نین، بەڵکو شیر هۆکاری سەرەکییە.

ئەوان باسی ئەوەیان کردووە، ئەنزیمی XO کە لە چەوری شیردا هەیە، هۆکاری سەرەکی گیرانی دەمارەکان‌و لە ئەنجامدا پەستانی خوێنی بەرزە. دیارە ئەوان باسی ئەوەیان کردووە کە شیر هۆکاری دروست بوونی ئەم جۆرە گرفتانە نییە، بەڵکو کردەی هۆمۆنییزە کردنی شیر لە کارخانەکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەمجۆرە بەڵایانە

بخـولقێن. بـەهۆی ئـەم کـارو کارلێکانەوەیـە کـە شـیر بـۆ تۆپەڵـە مایکرۆسـکۆپییەکان دەگۆڕێـتو XO لـە ڕێگـەی دیـواری کۆنەنـدامی هـەرس کرنـەوە دەچێتە نێـو دەمـارە خوێنییـەکانی کەسـەکەوە. ئـەم پزیشـکانە لـەو بـاوەڕەدان کـە دەبێـت وەك پاکەتـە جگەرەکان، لەسەر ڤوتووی ئەم شیرانەش ئەو کەسانە لەم مەترسییانە وریا بکرێنەوە کە بەردەوام شیر دەخۆنەوە. هەمیشە هەر بەو جۆرە بووە. لەبەرچاو نـەگرتنی یاساکانی سروشت کێشەسازە. پڕۆپاگەندەو نەریتە باوەکان پێمان دەڵێن، دەبێت شیرو هەنگوێن بە منداڵ بدرێت تا بەهێزو پتەو بێت. کۆمپانیـاو کارخانـەکانی بەرهـەمهێنانی شـیریش هەر ئەو ئامۆژگارییەمان دەکەن. بەڵام شیری مانگا گەچ (کالسیۆم)، چەوری، کلسترۆڵو ماددەگەلێکی تێدایە کە هۆکاری زۆرترین حەساسییەتەکانە. چەوری شـیر ٤٩٪ی کالۆری شیر پێك دەهێنێت. لەوەش بەدەر، شیر بڕێکی زۆر پرۆتینی Kaseinی هەیە کە لەشی ئێمـە بـەهۆی نـەبوونی ئـەنزیمی LAB ناتوانێت هەرسی بکاتو هەڵیمـژێت. هـەروەها مرۆڤی پێگەیشتوو(بالغ) ناتوانێت نیشاستەو گەردییلـەکانی شەکری شیر هـەرس بکات، چونکە هـەر ئـەو کاتـەی کـە لـە شـیری دایکـی بڕاوەتـەوە ئـەنزیمی لاکتـۆزی نـەماوە. بەتایبەت رەشەکانو ئاسیاییەکان بەم جۆرە نەخۆشییانەوە زیـاتر دەنـاڵێنن، چونکە بە خواردنەوەی شیر ڕانـەهاتوون. کاتێـك باسـی ئـەوە دەکرێـت کـە شـیر خۆراکێکی تـەواوە، نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە هەر لەبنەڕەتدا شیر هیچ چەشنە ماددەیـەکی سـیلۆلۆزی، ئاسن، نیاسـین، ڤیتـامین Cو چەوری لاینـی تێدا نییـە. بـە دڵنیاییـەوە شیر خۆراکێکی تەواوە، بەڵام نەك بۆ مرۆڤ بەڵکو بۆ گوێرەکەو بچەکەی مەمکدارەکان، ئـەویش تـا ئـەو کاتەی کە ددانیان دەرنەهاتووە. گوێرەکە خێرا گەشە دەکات، شاخو سمی هەیـەو کاسـەلە سەرێکی بچووکی هەیە. بە پێچەوانەوە گەشـەی مـرۆڤ لەسـەرەخۆیەو کاسـەڵە سەریشی گەورەیە. تەمەنی ئێمە لەگەڵ تەمەنی گاو مانگادا جیاوازە. گۆشتو شیر تەمـەن کورت دەکەنو خواردنە زیندووە ڕووەکییەکان تەمەن درێژ دەکەن، بەتایبـەت ئێستا کـە مـرۆڤ گۆشتو شیری ئـاژەڵان بـەکار دەهێنێت کـە خۆشـیان نەخۆشـن. هـەر وەك زۆر جـار لـەم کتێبەدا ڕوونم کردۆتەوە، شیری دایك پرۆتینێکی تێدایە کە بە ئاسانی هەرس دەبێت. لە حاڵێکدا کە شیری مانگا ماددەیەکی لینجەو درەنگ هەرس دەبێت. شیری مـرۆڤ پرۆتینـی کەمتری هەیەو شەکری سروشتیو لزیتینەکـەی لـە گەشـەی خانـەکانی مێشکدا ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە. هـەروەها بـڕی ئـەو کالسیۆمەی لـە شیری دایکدا هەیـە نیـوەی ئـەو

کالسیۆمەیە کە لە شیری مانگادا هەیە، چونکە منـاڵی مـرۆڤ لەسـەرەخۆ گەشـە دەکات. کەس نەیوتوە شیری دایك خراپە یان بۆ مناڵ خواردنێکی باشـتر لـە شـیری دایـك هەیـە. ئـەو دایکانـەی کـە تـامی شـیرەکەیان بـۆ منـاڵ نـاخۆش دەکـەن، خۆشـیان کێشـەی تەندروسـتیان هەیـە. بـەڵام سـەرەڕای ئـەو هـەموو بـەڵاو نەهامەتیانـەی کـە بـەهۆی خەمساردی دایکانـەوە بەسـەر شیرەکەیاندا دێـت، واش باشـترین خواردنـە بـۆ منـاڵ. لـە ئێستادا زۆرن ئەو کەسانەی کە دژی خـواردنی شـیری ئـاژەڵانن. ئـەو منداڵانـەی بـە شـیری مانگا گەورە دەبـن، لەشـێکی ناسروشـتیو گـەورەیان هەیـە، بـە دەسـت کـەمی زۆرێـك لـە ماددە کانزاییەکانو لزیتیتنەوە دەناڵێنن کە بۆ کۆئەنـدامی ئەعصـابو مێشـك پێویسـتە، و زۆرتـر تـووڕە دەبن. ئەوانەی کە شیر دەخۆنەوە خڵتەی زیاتریان هەیەو زۆرتـر تووشـی هەڵامەت دەبن کە هەر هەمان کردنە دەرەوەی ئەو خڵتانەیە. نەخۆشییەکانی پێست لەم کەسانەدا زیاترە تا کەسانی دیکە. هەرسکردنی شیری مانگا بـۆ مـرۆڤ زۆر قورسـە. بـڕی چـەوریو پرۆتینەکـەی زۆرەو لەشـی ئێمـە ناتوانێـت لەگـەڵ خۆیـدا بیگونجێنێـت. بـۆ سەلماندنی ئەم مەسەلەیە سەیری دانیشتوانی وڵاتانی رۆژئاوا بکەن کە زۆرترین بڕی شیر دەخۆنـەوە. نەخۆشـییەکانی ئێسـكو هـەروەها ددانـە لارو گێرەکانیـانو نەخۆشییەکانی چاو لە نێو ئەواندا گاڵەیەتی، بەتایبەت لە نێو مناڵە تەمەن حەوت هەشـت ساڵەکانیاندا کـە دەبێـت چـاویلکە لـە چـاو بکـەنو ددانـەکانیان رێـك بکەنـەوە. ئەمـە ئـەنجامی خواردنەوەی شیری پڕ لە کالسیۆمە. ئەو هەموو بەرهەمـە جۆراو جۆرانـەی کـە لـە شـیر دروست دەکرێنو دەخرێنـە بـازاڕەوە، ژەهـراویو نەخۆشـخەرن . تـەنها نـاوێکی جوانیـان لەسەر نووسراوەو پرۆپاگەندەی ملیۆنیان لە پشتە بۆ ئەوەی بە خەڵك بڵێن خـواردنێکی باشتر لە شیر هەر نییە. هەندێك لە دایکە نەزانەکان، سەرەڕای ئەوەی کە خۆیان شـیریان هەیـە وای بـە باشـتر دەزانـن مناڵەکـەی خۆیـان بـە شـیری مانگـا بـەخێو بکـەنو بـە تووشـبوونی مناڵەکـەیان بـە گرفتـەکانی پێسـتیش تێناگـەن کـە فرنـیو شـیر مناڵەکـەی نەخۆش خستووە. پزیشکە بـەڕێزەکانیش هـیچ زانیارییـەکیان لـەم بـارەوە نییـە. ئـەوان تەنها فێر بوون کە بۆ هەر نەخۆشییەك ناوێك بدۆزنەوە. بەڵام لەم هەسـارە شـێرپەنجە لێـدراوەی ئێمـەدا کـە تەنانـەت سـەرۆك کۆمارەکـانیش بـە ئـازاری شـێرپەنجەوە دەژیـنو دەمـرن، پزیشـکە بـەڕێزەکان هـیچ کارێکیـان لـە دەسـت نایـەت. ئـەوان تـەنها نـاو بـۆ نەخۆشییەکان دەدۆزنەوەو میکرۆبو بەکتریا وەهمییەکان بەتاوانبار دەزانن، بەڵام هیچ

کاریان بەسەر ئەو شتەوە نییە کە مرۆڤ دەیخوات‌و دەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنی‌و هەر لەبنەڕەتدا هیچ بیریشی لێ ناکەنەوە. پێویستە دایکان فێر ببن کە میوەو سەوزە دەرخواردی منداڵەکانیان بدەن‌و خۆراکی رووەکیان بدەنێ. ئەوە تەنها دایکانن کە لە قۆناغی منداڵی‌و هەروەها لە کاتی پێگەیشتنیاندا، منداڵەکان لە غەریزە سروشتییەکانی خۆیان دوور دەخەنەوەو ئەوان بە خواردنە لێندراوو مردووەکان رادێنن، چونکە ئەوان لە خۆراک پێدانی منداڵان بەرپرسیارن. شیر خواردنی منداڵی شیرەخۆرەو ئاژەڵە شیرخۆرەکانە. کاتێك ئێمە لە مەمکی دایکمان دەبڕدرێینەوە، چیتر ئەو ئەنزیمەمان نامێنی کە شیر هەرس دەکات‌و ئەمەش هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانە. بێجگە لە مرۆڤ هیچ گیانلەبەرێك شیری گیانلەبەرێکی دیکە ناخواتەوە، و هیچ گوێرەکەیەکیش کە گەورە بوو ئیتر شیر ناخواتەوە. ئەو هەموو سیستمە خۆراکییە جۆراوجۆرەی کە مرۆڤ نەزانانە بۆ خۆی داناوە، کاری داوەتە دەست‌و وەك نەخۆشخانەیەکی گەڕۆکی لێکردووە. پاش وشکەو دانەوێڵە، شیر لە رووی لینجی‌و چەسپەندە بوونەوە لە پلەی دووەم دایەو دەبێتە هۆی گیرانی دەمارەکان، چونکە هیچ سیلولۆزو ریشاڵی تێدا نییەو دوای گەنم دووەم هۆکاری حەساسییەتەکانە. لەش پێویستی بە مەنیزیۆمە تا بتوانێت کالسیۆم هەرس بکات. شیر مەنیزیۆمی تێدا نییەو هەر بۆیە کالسیۆمەکەی هەرس نابێت‌و لە رەگ‌و دەمارە خوێنییەکانی زۆربەی ئەمریکی‌و ئەورووپییەکاندا کە ئەمجۆرە خواردنەیان بۆ مرۆڤ بە دیاری هێناوە کۆبۆتەوەو ئیفلیجی کردون. نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە رێژەی بەرزی کلسترۆڵی شیر هۆکاری گیرانی دەمارەکانە. جگەری داماو چی لەو هەموو چەوری‌و پرۆتینە بکات، خوا دەزانێت. رێخۆڵەی مرۆڤ پێویستی بەو شتانەیە کە جووڵە شەپۆلییەکانی بەهێز بکات، نەك بەو شتانەی کە پێوەی دەنووسێن، وەك نان. لاکتۆز ئەنزیمێکی پێویستە بۆ هەرسکردنی شیرەمەنییەکان، بەڵام مرۆڤی پێگەیشتوو ئەم ئەنزیمەی نییە. تەنها دایك دەتوانێت بە خۆراك پێدانێك کە زیاتر بریتی بێت لە میوەو سەوزە، ددان‌و ئێسکەکان بپارێزێت کە زۆر بەنرخن. باشتر وایە کە هەر زۆر زوو منداڵ بە میوەو سەوزە بەخێو بکەین. کەسانی زیندەخۆر کەمهێنانی کالسیۆمیان نییە. شیری دایك تەنها ١٪ پرۆتینی تێدایە. هەندێك کەسیان ناچار کردووە حەبی کالسیۆم بخون. ئەو مانگا داماوانەی کە بە کالسیۆم‌و ئێسکی هاڕدراوی نەهەنگ بەخێویان کردبوون، هەموویان سوتاندن چونکە هەموویان تووشی نەخۆشی شێتی مانگا بووبوون،

وەك ئەم رۆژئاواييانە كە زۆرترين ريژەی شێتەكانيان هەيە. گرفتی ئێسكە نەرمە لە رۆژئاواژا هەرای ناوەتەوە. دۆخی ترشيی لەش كە ئەنجامی خواردنی دانەوێڵەو بەرهەمە ئاژەڵييەكانە، دەبێتە هۆی ئێسكە نەرمەو ئازارەكانی بڕبڕەی پشت. لە ساڵی ١٨٨٢ەوە كە شێوازی چارەسەری سروشتی جێی خۆی كردەوە، ئەو كەسانەی كە ئەم شێوازەيان رەچاو كردووەو نەخۆشييە جۆراو جۆرەكانيان چارەسەر بووە، سەلماندويانە كە مرۆڤ بوونەوەرێكی ميوەخۆرو زيندەخۆرە. لە كتێبی پيرۆزی مەسيحييەكاندا راشكاوانە هاتووە كە گەدەی مرۆڤ بۆ هەرسكردنی هەموو شتێك نەخولقێندراوە. ئەم ئەزموونانە پێمان دەڵێن كە مرۆڤ ناتوانێت مادده كانزاييە نائەندامييەكان هەرس بكاتو لەگەڵ لەشيدا بيگونجێنێت. لە بەرامبەردا ئێمە دەتوانين تێكڕای ڤيتامينەكانو مادده كانزاييەكان لە ميوەو سەوزەكان وەرگرين. بۆچی لەم كتێبەدا زياتر هێرش كراوەتە سەر خواردنە لێندراوەكان؟ چونكە تێكڕای مادده ئەندامييەكان بەهۆی گەرماوە لە حاڵەتی بنەڕەتی خۆيان دێنەدەرو لەش ناتوانێت هەرسيان بكات. رەنگە ئێستا هەندێك كەس بڵێن ئەگەر ئەم قسانە راست بوونايە دەبوو دەمێك بوايە كە مردباين. بەڵی راستە. تۆ كە شارەزاييت دەربارەی لەش نييە، دەبێت هەر بەو شێوەيەش داوەری بكەی. بەڵام ئايا كەسانی هيرۆينیو تلياكیو ئەلكۆلييەكان كە هەموو رۆژێك كۆڵێك ژەهر دەخۆن، دەمرن؟ هۆكارەكەی ئەوەيە كە لە هەوادا زۆر شت هەيە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ئێمە چەندين مانگ بێ خواردن بژين. تێكڕای بەرهەمە ئاژەڵييەكان، بێجگە لە خوێن، لە دۆخی ترشيدان. هەموو شيرەمەنييەكانيش ترشين، بێجگە لە كەرە كە نە تفتەو نە ترشە. سەرجەم خەڵەكان جيا لە هەرزن هەموويان ترشين، لە حاڵێكدا كە لەشی ئێمە ژينگەيەكی تفتی هەيەو داوای خواردنە تفتەكان دەكات. كاكڵە خۆراكييان جيا لە پارانۆس (وەك بايەمی هينی وايەو لە بايەم گەورەترە) ترشين. هەموو دانەوێڵەكانو هەروەها عەلی باباش كە لە ريزی دانەوێلەكاندايە، هەموويان ژينگەيەكی ترشی دروست دەكەن. تەنها ميوەو سەوزەكان ژينگەيەكی تفتی پێك دەهێنن.

## كالسیۆم

ئایا هەر بەڕاستی میوەو سەوزەکان کالسیۆمی پێویستی لەشی ئێمە دابین دەکەن؟ خۆت لەگەڵ گیانلەبەرە زەبەلاحەکاندا بەراورد بکە کە لە هەموو تەمنیاندا تەنها یەك جۆر خواردن دەخۆن‌و وەك مرۆڤ توانای هەڵبژاردنێکی زۆریان نییە. فیل، زەڕافە، شێرو گا بێنەرە پێش چاوی خۆت کە نە شیری گیانلەبەرێکی دیکە دەخۆن‌و نە دەرمانە کیمیاییەکان بەکار دەهێنن‌و نە خواردنەکەشیان لەسەر ئاگر دروست دەکەن. مەگەر گیانلەبەرە رووەکخۆرەکان گەشە ناکەن؟ ئەی کەواتە بۆچی ئێمە رووەکەکان نەخۆین؟ مخابن ئێمە نەك هەر غەریزەمان لە دەست داوە بەڵکو ئاوەزو تێگەیشتنیشمان لە دەست داوە. مەنجەڵ توانای بیرکردنەوەی لێسەندووین‌و ئیفلیجی کردووین. دکتۆر ڤاڵکەر کە خۆی لە سەرەتای لاویدا نەخۆش بوو، لە کتێبی "تۆش دەتوانیت دووبارە لاو ببیتەوە"دا دەنووسێت: "کالسیۆمی یەك پەرداخ شەربەتی گێزەر زیاترە تا ئەو حەبە کالسیۆمانەی کە لە دەرمانخانەکاندا هەن". ئەگەر تۆ تا ئێستا نەتدەزانی چۆن کالسیۆمی پێویستی لەشت دابین بکەیت، ئێستا تێگەیشتووی کە میوەو سەوزەکان پڕن لە کالسیۆم، بەڵام بە کاڵی. چاوەڕوانی ئەوە مەبە کە خواردنە لێنراوو مردووەکان بە لەشساغی بتهێڵنەوە. تێگەیشتن لەم راستییە بۆ هەموو کەس ئاسان نییە، بەڵام پێویستە مل بۆ راستی دانەوێنین. منیش نەمدەویست باوەڕ بەوە بکەم ئەو خواردنانەی کە بە خوێ‌و بەهارات تام‌و چێژیان خۆش دەکرێت، هۆکاری نەخۆشین، بەڵام ئێستا ئەمە دەزانم‌و تێگەیشتووم کە هۆکاری نەخۆشییەکانی رەگەزی مرۆڤ دوور کەوتنەوەیەتی لە خۆراکی سەرەکی خۆی، واتە خواردنە زیندووەکان. فیل بەو زەبەلاحییەی خۆیەوە کالسیۆمی پێویستی لەشی لە کوێوە دابین دەکات؟ تازە ئەگەر ئێمەی مرۆڤە نەزانەکان واز لەم گیانلەبەرە بێنین، زیاتر لە ٢٠٠ ساڵ دەژی. هەموومان لەوە دڵنیاین کە فیل نە قاوە دەخوات، نە کحول‌و نان‌و گۆشت‌و کێك‌و کاکاوو حەبی کالسیۆم‌و سیگاریش ناکێشێت. تۆ خۆت ئێسکەکانت لەنێو دەبەیت. تا ئەو کاتەی کە ئەو ژەهرە بەچێژانە بخۆیت، نابی لەبیری کالسیۆمدا بیت. دکتۆر ڤاڵکەر لە کتێبی "من هەرگیز پیر نابم"دا دەنووسێت: "دەبێت بڵێم کە من هەست بە پیری‌و تێپەڕینی رۆژگار ناکەم." ناوبراو تا تەمەنی ١١٦ ساڵی پاسکیلی لێخوڕیوە. لە تەمەنی ٧٠ ساڵی بەدواوە دەستی بە زیندەخۆری کردبوو و دەیوت چ لە رووی جەستەیی‌و چ لە رووی رۆحییەوە خۆی باشتر لە تەمەنی سی ساڵی هەست

پێ دەکات. ئێسکەکانو ددانەکان پێویستیان بە ٩٩٪ کالسیۆم هەیە. بۆ دروستکردنی ئەم بڕە کالسیۆمە پێویستی زۆرمان بە تیشکی خۆرو ڤیتامین D هەیە. بڵاو بوونەوەی ئێسکە نەرمە لە بریتانیای کەم هەتاودا سەلماندی کە تیشکی خۆر چەندە لە دروستکردنو دارشتنی کالسیۆمدا پێویستە. ئێستا بۆ نەهێشتنی ئەم کەموکوڕییە حەبی ویجنتۆل دەنووسنو لە رابردوودا شتێکی پڕوپووچیان بەناوی لیبرتران لە باتی ڤیتامین D دادەنا. ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرانێکین کە بۆ بەدەست هێنانی ڤیتامین D پێویستمان بە تیشکی خۆرە. ڤیتامینە دەستکردەکان مەترسیدارنو گلاندی فوق کلیویو سیرۆئید لێك هەڵدەوەشێنن. ئێمە دەزانین کە خەڵکی وڵاتانی رۆژئاوا ئێسکیان نەرمە. خراپتر لە هەمووان ئەوەی کە ئەو کالسیۆمەی هەڵنامژرێت لە باتی کۆبوونەوە لە ئێسکەکاندا، لە بەشە نەرمەکانی لەشدا کۆ دەبێتەوە. لە هەر خانەیەکی لەشی مرۆڤدا زیاتر لە ١٠٠,٠٠٠ مایتۆکۆندریا هەیە کە تیایاندا کالسیۆمی نائەندامی کۆ دەبێتەوە. خانە کلس گرتووەکان، ئەندامە کلس گرتووەکانو مرۆڤی کلس گرتوو. لە ئەنجامی کلس گرتنی بەشە نەرمەکانی لەش، لە دەمارەکاندا، لەنێو جومگەکاندا، لە نێوان سەمامەکانی دڵداو بەتایبەت لە مێشکدا! بۆچی؟ چونکە بۆ هەرسکردنو هەڵمژینی کالسیۆم، مەگنزیۆم پێویستە. مەگنزیۆم کلس دەکاتە دەرەوە. لە ماوەی ساڵانی دوورو درێژی فراژۆبوونی مرۆڤدا تەنها سەوزەو میوەکان هەبوون کە بە بڕێکی زۆر مەگنزیۆمیان هەبووەو هەیە. لە رۆژگاری ئێستادا بۆ هەر کەس ١٢٠٠ میلی گرام حەبی کالسیۆم دادەنرێتو بۆ ژنانی دووگیانو هەروەها لە کاتی سووڕی مانگانەدا، رۆژانە ١٥٠٠ میلی گرام بۆ ژنێك دادەنرێت. ئەگەر تا ئێستا ئەم حەبانەت بەکار هێناوە، لەمە بەدوا وازی لێ بێنەو هەموویان بخەرە تەنەکە خۆڵەوە. ئەوان تووشی چەمانەوەو ئێسکە نەرمە، قەمبووری، کلس گرتنو...هتد دەکەن، چونکە لە باتی ئەوەی لە ئێسکەکاندا کۆ ببنەوەو پتەویان بکات، لە بەشە نەرمەکانی لەشتدا کۆ دەبنەوەو تووشی چەندین نەخۆشیو گرفتت دەکەن. لە وەرزی بەهاردا هەوڵ بدە لە رووەکی شیرین بەیان زەڵاتە دروست بکەو بیخۆ کە پڕە لە مەگنزیۆم. تۆ چیت پێویست بێت لە میوەکاندا هەیە. کالسیۆم ئەو ئاوە لە لەش دەکاتە دەر کە بەهۆی خواردنی خوێوە لە لەشدا کۆ بۆتەوە. هەر لەبەر ئەو هۆیەیە کە ئەوانەی دەست بە زیندەخۆری دەکەن، لە رۆژانی یەکەمو دووەمدا بەردەوام دەبێ بچن بۆ پێشاو. ئەو ئاوەی کە بۆ روون کردنەوەی خوێی ناو خواردنە لێندراوەکان

له لەشدا کۆ بۆتەوە، دەکرێتە دەرەوە. ئەمە ڕێگاچارەیەکە کە لەش دەیگرێتەبەر تا مەترسی ئەمجۆرە ژەهرانە کەم بکاتەوە. کاتێك باسی لەش یا خانەکان دەکرێت، مەبەست تۆی، چونکە یەك بە یەکی ئەو خانانەی کە تۆ لە کۆی ئەوان دروست بووی، هەموو تایبەتمەندییەکانی تۆیان هەیە. بەکورتییەکەی، خواردنە مردووەکان، کەمهێنانی مەگنزیۆم و زۆر خواردنی بەرهەمە شیرییەکان دەبێتە هۆی ڕەقبوون یا گیرانی دەمارەکان. مەگنزیۆم ڕۆڵی بەرامبەرو تەواوکەری کالسیۆم دەگێڕێت. کالسیۆم لە ئەندام و شانە نەرمەکان دەکاتە دەرو بەرەو لای ئێسك و ددانەکان دەیانبات کە پێویستە پتەوو خۆڕاگر بن، نەك بەرەو لای بەشە نەرمەکانی لەش. لە ئەنجامی کۆبوونەوەی کالسیۆمی نائەندامی لە پێکهاتەکانی لەشدا، لە بەشە نەرمەکانی لەشدا ئارتری ئۆکلرۆز دروست دەبێت. بۆ نەهێشتنی کلس گرتوویی و ڕەقبوون دەبێت بە چەکی مەنیەزیۆم بچیتە شەڕی کالسیۆمی پاشەکەوت کراو. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە کەسانی زیندەخۆر لەچاو هاوتەمەنەکانی خۆیاندا کە سیستەمێکی خۆراکی ئاساییان هەیە، گەنجتر دەردەکەون. بەدرێژایی ملیۆنان ساڵ مرۆڤ ئەو خواردنە زیندووانەی خواردووە کە مەگنزیۆمی سروشتی و کالسیۆمی کەمیان تێدابووە. لەم ڕۆژگارەدا بەهۆی بەکارهێنانی شیری ئاژەڵانەوە هەموو پەیوەندییەکان سەرو ژێر بوون. دکتۆر ئابرام دەڵێت، دە بۆ بیست ساڵ گەنجتر دەبیتەوە. بڕێکی زۆر چەوری گەنیو لە دەست دەدەیت و چێژێکی وەها لە پەیوەندی سێکسی وەردەگرێت کە بەبیرتا نایات. ئەم خواردنە ڕازاوەو مۆدێرنانە بێ کەڵك و نەخۆشخەرن. نەخۆشخانە ڕازاوەو مۆدێرنەکان بە هەموو کەلوپەلێکی جوان و گرانبەهاوە، کە دیارە هیچ چارەسەرێکیان تێدا نییە. ئایا ئەو شێوە ژیانەی کە بە دارشەقەوە چەند ساڵێك زیاتر بمێنیتەوە، هیچ نرخێکی هەیە؟ ئایا ئازار کێشان بە ژیان دەزانی؟ دکتۆر ئابراهام دەڵێت: ئەمریکییەکان خەڵك هەڵدەخەڵەتێنن. ئەوان بەم سیستەمەی کە نافراندوویانەو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر پەرەی پێ دەدەن، بوونە هۆی لەنێوچوونی ئەم هەسارەو ڕەگەزی مرۆڤ کە لە سەری دەژی. دکتۆر ئابراهام، پرفیسۆر لە زانکۆی پزیشکی بەناوبانگی UCLA، لە دە ساڵی ڕابردوودا پسپۆڕی لە بواری نیشانەکانی پێش سووری مانگانەدا وەرگرت و لێکۆڵینەوەی لەسەر جۆرە جیاوازەکانی ئەو ئازارانە کردووە کە لە کاتی سووڕی مانگانەدا دروست دەبن و لەمڕۆدا بەهەزاران ژن پێوەی دەناڵێنن. ناوبراو بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوانەی کە

خۆی ئەنجامی داون، لەو باوەڕە دایە کە هێلکەدانی ژنان خێراتر لە هەموو ئەندامەکانی دیکە کلس دەگرن‌و لە باتی ئەوەی لە تەمەنی ٦٠ ساڵیدا کارکردنەکەی بوەستێت، لە تەمەنی ١٧ بۆ ٢٠ ساڵیدا تووشی ئەمجۆرە کێشەو گرفتانە دەبن، کە ئەنجامەکەی زوو پیربوونە. تا مرۆڤ پیرتر بێت، ئەندامە نەرمەکانی بەرەو رەقبوون دەچن. هەر لەبەر ئەم هۆیە پێویستە ژنان زیاتر وریای ئەو خواردنانە بن کە دەیخۆن. بەپێچەوانەوە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ، هەوکردنی جومگە، شەکرە، ئێسکە نەرمەو ئالزایمەر دەبن. دەتوانین ئەنجامی ئەم کلس کۆبوونەوەیە لە شێوەی بەردی گورچیلە لە گورچیلەکاندا، رەقبوون‌و تەسک بوونەوەی دەمارەکان، تەسك بوونەوەی سەمامەکانی دڵ هەو کردنی جومگەکان، بەردی زراو، وشکبوونی پێست، گرانبوونی گوێکان‌و ویزەویزە کردنیان، وشکبوونی مووەکان‌و لەت بوونیان‌و ئاوی سپی‌و پیری چاوەکان، ببینین. سەدان نەخۆشی بەهۆی کۆبوونەوەی کلسەوە دروست دەبێت. ئەم کلس کۆبوونەوەیەی کە بەهۆی خواردنی خۆراکی لێندراوەوە دروست دەبێت، تەنها دەتوانرێت بە خواردنی میوەو سەوزە چارەسەر بکرێت، نەك بە خواردنی حەبە گەچییەکان! چرچ‌ولۆچی پێست نیشانەی پیری پێش وەخت، نەگەیشتنی خوێن بە مولوولەکان، کەمی وزە لە لەشدا، گیرانی مولوولەکان‌و کەمی خۆێنن تیایاندا. جا تۆ زستانان چۆن لەگەڵ ئەم مەسەلەدا دەسازێیت، خوا دەزانێت؟ بەڵام بەهەرحاڵ ناتوانیت بە لێفە بەخۆدا دان ئەم کێشەیە چارەسەر بکەیت. تەنها دەبێت لەبیری ئەوەدا بیت کە دەمارەکان‌و موولوولەکان بکەیتەوەو وزە بۆ لەشت دابین بکەیت.

کەمی کالسیۆم لە میوەکاندا! زانایان بە بەڵاش کاتی خۆیان بەفیڕۆ دەدەن‌و دەیانهەوێت ئەوە بخەنە مێشکی خەڵکەوە کە میوەکان کالسیۆم، پرۆتین، ئاسن‌و ڤیتامین B١٢ی، پێویستیان تێدا نییە. هەموو بوونەوەرە زیندووەکان پێویستیان بە وزەیە. لەیادت نەچێت کە لە ١٠٠٪ی میوە، ٩٠٪ی وزەکەی لە شەکرەکەی بەرهەم دێت‌و تەنها ١٠٪ی بۆ هەرسکردنی میوە بەکار دەهێندرێت. وزەیەکی خێرا. بەڵام سەبارەت بە گۆشت، بابەتەکە پێچەوانەیە. ٧٠٪ی وزەی گۆشت بۆ هەرسکردنی قورس‌و گرانی خۆی بەکار دەبرێت‌و تەنها ٣٠٪ وزە بە لەش دەگەیەنێت کە نەخۆشی زۆری لەگەڵدایە. چیت پێویستە لە میوەکاندا هەیە. کەسێك کە میوە دەخوات، باشترین کالسیۆم بە لەشی خۆی دەگەیەنێت. هەڵمژینی ماددەکان پەیوەندی بەو بڕەوە نییە کە دەخورێت، بەڵکو

پەیوەندی بە هێزی ئەو بڕەوە هەیە کە دەخورێت. ماددە کانزاییەکانی نێو میوەکان باشترینو زۆرترین هێزو توانا بە لەش دەبەخشن تا تەندروست بێتو ئەم ماددە کانزاییانە هەڵمژێت. لە بەرامبەردا، تێکڕای خواردنە لێندراوەکان نەك هەر پێویستییەکانی لەش دابین ناکەن، بەڵکو تووشی جۆرەها نەخۆشیو کەم هێنانی، چ ڤیتامینو چ ماددە کانزاییەکان دەبێت. کاتێك ئێمە خواردنی سروشتی دەست لێ نەدراو دەخۆین، چیتر هیچ کەم هێنانێك روونادات. ئەوانە تووشی کەم هێنان دەبن کە خواردنەکەیان دەکوڵێننو دەیخۆن. ئەوانەی کە شیر دەخۆن، ئێسکیان نەرمە، بەڵام هۆزە زیندەخۆرەکان (هۆنزا) ئێسکی بەهێزو پتەویان هەیە.

### ئایا تەسکبوونەوەو گیرانی دەمارەکان چارەسەری هەیە؟

دکتۆر شیلتۆن، لە چارەسەرگەی رۆژووەوانانـدا ٤٠,٠٠٠ کەسی چارەسەر کرد کە بەدەست گیرانی دەمارەکانو جۆرەکانی کلس کۆبوونەوەوە دەیانناڵاند. هەڵبەت پزیشکەکان لەو باوەڕەدان کە رەقبوونو کلس گرتن بە هیچ شێوەیەك چارەسەری نییە. ناوبراو لە کتێبی رۆژوو دەتوانێت ژیانت رزگار بکات"[1]"دا، بە دوورو درێژی روونی دەکاتەوە کە هۆکاری تووشبوون بەمجۆرە نەخۆشییانە چییەو چۆن لەشی ئێمە ماددە کانزاییە نائەندامییەکان پاشەکەوت دەکات. دکتۆر بێرگەری لێکۆڵەرو پسپۆڕی بواری خۆراك کە درێژەی بە لێکۆڵینەوە زانستییەکانی لێکۆڵەرێکی ئەمریکی بەناوی پریتیکین دا، دەڵێت: "زیندەخۆری نە دەتوانێت شێرپەنجە چارەسەر بکاتو نە دەتوانێت رێ لە تووشبوونی بگرێت. بەڵام ئەوە تەواو سەلماوە کە خواردنە لێندراوەکان هۆکاری گیرانی دەمارەکانو نەخۆشییەکانی دڵن. پێویستە لە گۆشە جیاوازەکانەوە لێکۆڵینەوە لە سەر نەخۆشییەکان بکرێت. ئەوە روونو ئاشکرایە کە خواردنی خۆراکی سروشتی زیندوو و ژینبەخش کە پێویستییەکانی لەش دابین دەکات، بریتییە لە ڤیتامینەکانو ماددە کانزاییەکانو ئەنزیمە زیندووەکان، کە هەم زۆرێك لە نەخۆشییەکان چارەسەر دەکاتو هەم رێ لە تووشبوون بە زۆرێك لە نەخۆشییەکان دەگرێت. بە زمانێکی سادە، کاتێك مرۆڤ پێویستییە سەرەتاییەکانی لەشە فیزیکییەکەی دابین بکات، رێ لە تووشبوون بە

---

[1]- ئەم کتێبە لەژێر ناوی "رۆژووی تەندروستی"دا، لە لایەن وەرگێڕی ئەم کتێبەوە کراوە بە کوردی. وەرگێڕ

زۆر نەخۆشی دەگیرێت. دیارە نابێت هەموو نەخۆشییەکان لە پەیوەند بە خۆراکەوە تێکۆڵینەوەی لەگەڵدا بکرێت، چونکە ئەگەر تۆ باشترین خواردنەکانیش بخۆیت بەڵام کێشەو نیگەرانی دەروونیو رۆحیت هەبێت، هەموو خواردنەکان دەبن بە ژەهر. هەر لەبنەڕەتدا نابێت مرۆڤ لە کاتی نیگەرانیدا هیچ بخوات. مرۆڤ حەوت بەرگی هەیە. بەهەرحاڵ بۆ ئاسوودە بوون لە دەست زبڵەکانو کلس گرتنەکان هەر پێشنیاری ئەوە دەکرێت کە مرۆڤ بگەڕێتەوە بۆ سەر خۆراکی باوو باپیرانی. بەمجۆرە چیتر گەچو زبڵو خاشاک لە لەشدا نامێنێت. ئەگەر خۆراکەکەت پێکهاتبێ لە ٨٠٪ ماددەی ئالکائید(تفت)ی، وەك میوەو سەوزەو ٢٠٪ی ماددە ترشیەکانی وەك خەڵەو کاکڵەکان، لە کلس گرتنو رەقبوونی دەمارو ماسولکەکان رزگارت دەبێت. کتێبی خۆراکی سروشتیو رازی تەندروستی "ئاوانسیان"ی ئێرانی، بخوێنەرەوە کە خۆی لە تەمەنی ٥٣ ساڵی بەدواوە دەستی بە زیندەخۆری کرد. ناوبراو لە تەمەنی ٨١ ساڵیدا هێشتا هەر گەنج دیاربوو، لە کاتێکدا بەهۆی سیستمی خۆراکی هەڵەوە دوو منالی خۆی لەدەستدابوو. ئەو کالسیۆمەی لە نێو شیری مانگادا هەیە ئەوەندە چەسپەندەیە کە دەتوانرێت کۆمباری پێ بە زەوییەوە بلکێنیو ئەمەش بۆ لەشی ئێمە کارەسات دەخوڵقێنێت. چەوری شیری مانگا ٣٢٠ هێندە زیاتر لە چەوری شیری دایکە. لەم رۆژگارەدا ئەو منالانەی کە بە شیری مانگا بەخێو دەکرێن، زۆرتر لەشێکی نارێكو هەر لەبنەڕەتدا لەشێکی نەخۆشو دەردە داریان هەیە.

## رۆژو

تا ئێره تێگەیشتین کە کۆبوونەوەی زبڵو ژەهرەکانە لە لەشدا هۆکاری نەخۆشییەکانە. بۆ ئەوەی دیسان لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، دەبێت ئەم زبڵانە بکەیتە دەرەوەو سادەترینو خێراترین ڕێگاش بەڕۆژوو بوونە. لە سێ ڕۆژی یەکەمدا کەمێك سستیو سەرت لەگێژەوە دێت. بەڵام دوای ئەوە هەست بە هێزو توانایەکی وەها دەکەیتو بەتایبەت لە رووی رۆحیو دەروونییەوە وەها بەهێزو خۆشحاڵو ئاسوودە دەبیت کە دڵت نایەت دووبارە خواردن بخۆیت. حاڵەتێکی مەلەکوتی بۆ مرۆڤ دروست دەبێتو مرۆڤ ئاواتە خوازە لە رووی وزەی جەستەییەوە پێویستی بەهیچ نەبایەو هەرگیز جارێکی دیکە خواردنی نەخواردبایە. جیاوازی ئەم ڕۆژووە لەگەڵ ڕۆژووی دینیدا ئەوەیە کە هەرکات هەستت بە تینوێتی کرد دەبێت ئاوی دڵۆپێنراو بخۆیتەوە تا لەڕێی شوێنەکانی کردنەوە دەرەوەی پاشەڕۆوە خێراتر ژەهرەکان بکەیتە دەرەوە. حەزرەتی عیسی (ع) ماوەی چل شەوو ڕۆژ لە بیاباندا بەڕۆژوو بوو. شوێنەوارێك لەم ڕۆژووە ئاینییە نەماوە. لە ئیسلامیشدا ڕۆژوو هەیە، بەڵام خەڵك لە کاتی بەربانگدا بەو خواردنە مردووانەی کە درەنگ هەرس دەبن قەرەبووی ئەو چەند سەعاتە دەکەنەوە کە هیچیان نەخواردووەو ئەو لەشە داماوە دەخەنە دۆخێکەوە کە دوای مانگی رەمەزان، کێشەو گرفتەکانی گەدەو...هتد گاڵەیەتی. لە ئەڵمانیا چەندین شوێن بۆ بەڕۆژوو بوون کراونەوەو چەندین خولو دەورە بۆ شارەزا بوون لە مەسەلەکانی پەیوەندیدار بە ڕۆژوو و سەرپەرشتی کردنی ڕۆژووەوانان دەکرێتەوە. چەند جۆرێك بەڕۆژوو بوون هەیە. ڕۆژوو بە ئاوی دڵۆپێنراو، کە ئەو کەسەی بەڕۆژووە هەر کە توونی بوو ئاو دەخواتەوە بەڵام هیچی دیکە ناخوات. دکتۆر شیڵتۆن، لە هەرێمی تەگزاز چل هەزار نەخۆشی لەڕێی بەڕۆژوو بوونەوە چاك کردەوە. لە نێو نەخۆشەکاندا کەسی تووشبوو بە سیفلیسیان تێدا بوو. پێویستە هەمیشە ئەوەمان لەبیر بێت کە هیچ چەشنە دەرمانێك ئێمە چارەسەر ناکات: لەش خۆی نەخۆشییەکان دروست دەکاتو خۆشی دەبێت چارەسەریان بکات. تا زیاتر خۆراکی زیندوو بخۆیت، بەو رادەیەش ژەهری زیاتر لە لەشت دەکرێتەدەر. دەتوانی ئەم چارەسەرییەش بەکار بهێنیت. ئەگەر نەتەویست بەڕۆژوو بیت، دەتوانی چەندین ڕۆژ تەنها یەك میوە بخۆیت. نەخۆشیو لەشساغی پێکەوە گرێدراون. ئەوانەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە، چونکە لەشیان هێزی ئەوەی تێدا نییە تا ژەهرەکان بکاتە

دەردەوە، تەنانەت کەمتریش تووشی هەلامەت دەبن. کەڵەکە بوونی ژەهرەکان لە لەشدا ئەهێڵێت خۆراك بە ئەندامانی لەش بگات. کرانە دەرەوەی ژەهرەکان لەشساغی بەدواوەیە. هەروەها بەرۆژوو بوون تەمەن درێژ دەکات.

بەرۆژوو بوون لەش دەخاتە دۆخێکەوە کە خۆی لە داوی نەخۆشییەکان رزگار بکات. توانا دەماری(عصبی)یەکان نوێو نۆژەن دەبنەوە. پاشماوەی ژەهراوی خواردنەکان لە لەشدا دەتوێنەوەو فڕێ دەدرێنە دەرەوە، توانای بیرکردنەوەو یادەوەری بەهێز دەبێتو توانای هزریت باشتر دەبێت. رۆژوو مرۆڤ وشیار دەکاتەوەو بوێرییەکت پێ دەبەخشێت کە رۆشنبیری لەگەڵدایە. کەسی رۆژوەوان بە رێگەیەکی دڵنیاوە کێشی زیادەی لە دەست دەداتو خانەی نوێ دروست دەکاتەوە. لە کاتی بەرۆژوو بووندا، ئەگەری زۆری ئەوە هەیە کە لووە پیس (شێرپەنجە)ییەکان نەمێننو لەش خۆراکی خۆی لە وانەوە وەردەگرێت کە زیاتر پێکهاتەی پرۆتینیان هەیە. پەستانی خوێن ئاسایی دەبێتەوە. فشاری بەرز نزم دەبێتەوەو فشاری نزمیش بەرز دەبێتەوە. هەستەکانی چەشتن، بیستن، بۆن کردن زۆر بەهێزتر دەبنو مرۆڤ حاڵو وەزعێکی دیکە پەیدا دەکات. لەشت لە فشارە رۆحیو دەروونییەکان رزگاری دەبێت. رۆژوو رێگایەکی خێرایە بۆ بەدەست هێنانەوەی لەشساغییەکی باشو گەنج بوونەوە.

دکتۆر ڤیلیام ئیزەر، سەرپەرشتی ئەنجومەنی رۆژووەوانان لە پالم بیچی فلۆریدا، دەڵێت: "رۆژوو یەکێك لەو شیوازانەیە کە دەکرێت بە هۆیەوە نەخۆشییەکان چارەسەر بکرێنو پیرو لاویش دەتوانن سوودی لێ وەرگرن." لە هەموو وەرزەکانی ساڵدا رۆژوو دەگیرێتو تا ئەو کاتەی کە ئەم شێوازە سروشتییە لە نێو خەڵکدا بلاو نەبێتەوە، نەخۆشییەکان گاڵەیانە. زانایانی بواری زانستی پزیشکی رۆژوو رەت دەکەنەوە، لە کاتێکدا کە زۆربەشیان مەسیحین. پێویستە پرسیاریان لێ بکرێت کە بۆچوونیان دەربارەی حەزرەتی مسیح چییە کە چل رۆژ لە بیاباندا بەرۆژوو بوو؟ بەدڵنیاییەوە لەو بروایەدان کە زانستی پزیشکی ئەمڕۆ لە میسح زیاتر دەزانێت. کۆمەڵێك پزیشکی ئالوودەو نەخۆشتر لە نەخۆشەکانیان، بە قسەگەلێکی گەورەی وەك زانا، خۆیان بە عەقڵی کول دەزانن. ئەوان خۆیان تەنانەت یەك رۆژیش بەرۆژوو نەبوون. ئەم کەسانە چۆن دەتوانن پەی بە گرنگیو بایەخی رۆژوو بەرن؟ بەلام زۆرێك لە پزیشکەکان بۆچوونێکی دیکەیان دەربارەی رۆژوو هەیەو زۆربەی نەخۆشەکانیان دەنێرن بۆ

ئەنجومەنەکانی ڕۆژووەوانان. جۆرێکی دیکەی بەڕۆژوو بوون ئەوەیە کە نەخۆش ئاوی میوەو هەروەها ئاوی سەوزەکان‌و بەکورتییەکەی ئەو شتەی ئاودارەو پێویستی بە لێنان نییە، دەخوات، یان ئەوەی کە بە درێژایی شەوو ڕۆژ تەنها یەك جۆر میوە دەخوات. بەڵام باشترین حاڵەت، ئەوەیە کە جیا لە ئاو هیچ نەخۆیت. لە کاتی بەڕۆژوو بووندا هۆقنە کردنیش دەوری باشی هەیە. دکتۆر مایری ئەمسایی هەندێك پارچە نانی وشکی بە شیرەوە دەدا بە ئەوانەی بەڕۆژوو بوون‌و دەیوت هەشتا جار بیجوون‌و ئەوکات قوتی بدەن. خانمی دکتۆر ئۆلیوت ئاوی سەوزە جۆراوجۆرەکانی بە نەخۆشەکانی دەدا. من زۆر جار سەردانی کلینیکی ڕۆژوەوانانەکی ئەوم لە بیابانی ڕۆژئاوادا کردووە. نەخۆشەکانی لە چاکبوونەوەیان زۆر سەرسام‌و ڕازی بوون. ئەگەر دەتهەوێت لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە ئەوا چەند ڕۆژێك بەڕۆژوو بەو خۆت ئاسوودە بکە. دکتۆر ڤالکەر چل‌و نۆ ڕۆژ بەڕۆژوو بوو و ژمارەی پێوانەیی بەڕۆژوو بوونی بۆ خۆی تۆمار کرد. مەرج ئەوەیە دوای ڕۆژوو گرتنەکە لەسەر زیندەخۆری بەردەوام بیت، نەك ئەوەی کە نەخۆشەکە تۆزێك باشتر بوو هەموو شتێکی لەبیر بچێتەوەو دووبارە چەقۆ بخاتە سەر ملی ئاژەڵە داماوەکان‌و وەك بڵێیت هیچ خواردنێکی دیکە لەم دنیایەدا دەست ناکەوێت‌و بۆ تێر کردنی حەزی خۆی ئەو داماوانە بە شیشەوە بکات کە هانایان بۆ مرۆڤ هێناوە. ئەوانەی میوە دەخۆن پێویست ناکات بەڕۆژوو بن. ئەوان بەردەوام بەڕۆژوون.

## ئایا پێویستە نان بخورێت؟

من دەزانم ئەم وتارە لەڕادەبەدەر تۆ بە خۆیەوە سەرقاڵ دەکات. هەندێك جار بەخۆت دەڵێیت خۆ پارویێك نان‌و کەرەو مرەبا هیچ گرفتێك دروست ناکات. پێویست ناکات هەرچی من وتم تۆ لێی لانەدەی. من خۆشم چۆن دەدوێم بەو شێوەیەش دەژیم. من زۆر هیلاك بووم‌و ئازاری زۆرم کێشاوە تا تێگەیشتم دەبیت چی بکەم تا لەشساغ بم. هەر بەو هۆیەوەیە کە ئەوەندە سەختگیرم. هەموو ئەوانەی کە دەمناسن، دەزانن باوەڕم بە هەموو ئەو شتانە هەیە کە دیانڵێم‌و دەیانووسم، چونکە باسەکە باسی لەشساغیمە کە چەندین ساڵ منی لە چێژ وەرگرتن بێبەش کردبوو. پاردم هەبوو بەڵام نەمدەتوانی چێژ لە هیچ شتێك وەرگرم. ئێستاش هیچ پێویستم بە پارە نییەو بۆ پارەش کتێب نانووسم. تەنها مەبەستم ئەوەیە کە تۆی هاوڕەگەزم ڕزگار بکەم. تاقی بکەرەوەو بزانە

کە سەرکەوتوو دەبێت. متمانەت بە کەس نەبێت تەنانەت بە پزیشکەکانیش. ئەو ڕێکەوتنانەی تۆ سەبارەت بە سیستمی خۆراکییەکەت لەگەڵ خۆتدا دەیکەیت، گرنگ‌و بنچینەین. بەڵام ئەوەش بزانە کە ڕێکەوتن لەسەر خۆراك، ڕێکەوتنە لەگەڵ نەخۆشییەکان‌و ڕێکەوتن لەگەل نەخۆشیشدا ڕێکەوتنە لەگەڵ مردنداو ئۆباڵی ئەم ڕێکەوتنانەش لە ئەستۆی خۆتە. کاتێك مرۆڤ ساغە کە هەست بە لەشی نەکات. خۆت دەزانی کە مرۆڤ تەحەمولی زۆرە. لەشی تۆش تەحەمولی هەیە. بەڵام کۆتایی ئەم تەحەمولە نەخۆشییە. پەنیر ماددەیەکە کە درەنگ هەرس دەبێت‌و پڕە لە بەکتریا، چونکە بەهۆی ترشانەوە دروست دەبێت. ئەو خوێیەی کە تێدایە لەش ژەهراوی دەکات. ئێمە پێویستمان بە خوێیە، بەڵام بەو خوێ زیندووەی کە لە مێوەکان‌و سەوزەکاندا هەیە. مەرەباو نان لە گەرمای ۳۷ پلەدا دەبێتە هۆی باوبژو دروستبوونی ژینگەیەکی پڕ لە کحول. زۆر هۆز هەن کە نان ناخۆن، باشە ئایا کاتێك هەویر دەکەنە ئاوەوە، هەویرەکە ناترشێت؟ هەر ئەم ترشانە بە واتای دروست بوونی بەکتریایە. خەڵکی تانزانیاو چینییە ڕەسەنەکانیش لە ڕابردوودا نانیان نەدەخوارد. ئەوان زیاتر برنج‌و هەرزنیان دەخوزارد. لە نێو ئەو کەسانەدا کە هەرزن دەخۆن، ڕێژەی تووشبوون بە شێرپەنجە زۆر کەمە. هەرزن چەسپەندە نییەو لەچاو برنجدا زۆر ماددەی زۆرتری تێدایە، هەروەها تفتیشە، لە حاڵێکدا کە برنج زۆر ترشە، دەبێت هەرزنیش بکوڵێت. ئەگەر سەردەمانێك دیسان مەیلت بۆ خواردنەکانی پێشوو بچێت، چیتر لە دەمتدا تامیان نییە، چونکە دەزانی چین‌و تۆ ئەوەندەیان لێ دەخۆیت تا دیسان لێیان بێزار بیت‌و وازیان لێ بێنیت. ئەوانەی من دەناسن، دەڵێن تەواو بوومەتە بەرگریکارێکی توندڕەوی سروشت. هەر واشیان بە دکتۆر شیلتۆن دەوت. ئەم ناونیشانانە بۆ من مایەی شانازییە. ئەنزیمی پتیالین ناتوانێت نیشاستەیی نان هەرس بکات. ئەم ئەنزیمە تەنها بۆ هەرسکردنی نیشاستە لە لەشدا دانراوە. لەبەر ئەوەی کە مرۆڤ نیشاستەخۆر نییەو ئەو بەرهەمانەی کە لە گەنم بەدەست دێن هەموویان گران هەرس دەبن، نە لە دەمداو نە لە هیچ ششوێنێکی دیکەی لەشدا بە باشی هەرس نابن. سەگ لە تەنگانەدا نان دەخوات. بەڵام ئایا سەك نانخۆرە؟ ئەگەر دەتوانی نانی بێ خوێ بخۆ. هیچکام لەو خواردنانەی کە لێدەنرێن بە بێ خوێ ناخورێن. تاقی بکەرەوە. تەنانەت ئەنزیمی ئەمیلازیش ناتوانێ نیشاستە هەرس بکات. ئەنزیمەکانی ئێمە بۆ هەرسکردنی ئەو میوەو سەوزانە دروست

گراون كه نیشاستەیان كەمە. خەڵەو دانەوێڵەكان دەبێت چەكەره بكەن جا هەرس دەبن. خەڵەو دانەوێڵە خواردنی باڵەندەكانەو ئەوان بۆیان هەرس دەكرێن، چونكە ئەوان چیكەڵدانەیان هەیە؟ ئەگەر نەتهەوێت كحول، كۆلا یا خواردنەوه باوەكانی ئەمڕۆ بخۆیتەوه، دەبێت پەنا بۆ چا بەریت. چای رەش تانن‌و ترشیی هەیە كە بە دیواری دەمارەكانەوه دەنیشێت. ئاوێك نییە كە مەترسی نەبێت. هەموو ئاوەكانی دنیا كلۆرو فلۆرو برۆم‌و یۆدیان تێكەڵ كراوەو هۆكاری تووشبوون بە شێرپەنجەكانن. لەم بوارەدا لێكۆڵینەوەی زۆر كراوەو كتێبی جۆراوجۆر لەو بوارەدا نووسراوه. لەش ناتوانێت ئەو نیشاستەو گلۆتینەی لە خەڵەو دانەوێڵەكاندا هەیە هەرس بكات. باشترین خواردنەوەی دنیا ئاوی ساغە، بەڵام ئاوی ساغ لە كوێ بێنین؟ ئاوی نێو میوەكان باشترین ئاوی دنیایەو كەسێك كە میوه دەخوات، ئیتر هێنده پێویستی بە ئاو نییە. هەر كەس دەبێت خۆی دەست پێ بكات‌و لەشی خۆی بناسێت. نابێت بەرپرسیارێتییەكە بخەیتە ئەستۆی پزیشكه بەرێزەكان. ئێمەی مرۆڤ رووەكخۆریش نین. چونكە هەزار تۆێمان نییەو وەك رووەكخۆرەكان چەند ورگمان نییە.

**بیر لە هەموو ئەو شتانە كراوەتەوه كە زیرەكیی‌و ژیری پێ دەڵێن. تەنها پێویستە بگەرێیت‌و جارێكی دیكە بیر بكەیتەوه.**

**گۆتە**

### بۆچی خواردنی خەڵەو خەرمان بۆ مرۆڤ باش نییە؟

نزیكەی شەش بۆ هەشت هەزار ساڵ پێش ئێستا، جۆرەكانی خەڵە كە ئەمڕۆ نەماون، لە میسر بەرهەم دەهێنران. هەڵبەت نەك وەك خۆراك، بەڵكو بۆ هەڵتەكاندنی ئەو بەردانەی بۆ دروستكردنی سێ هێرەمەكە بەكار دەهاتن. لە گۆڕی فیرعەونەكاندا هەندێك دانەوێڵە دۆزراوەتەوه كە هێشتا توانای چەكەره كردنیان هەبوو. ئەمە پیشانی دەدات كە ئەم جۆره دانەوێڵانە چەند خۆڕاگرن‌و بۆچی ئەو هەموو كێشەیە بۆ كۆئەندامی هەرسكرد دروست دەكەن. مرۆڤ ناتوانێت ئەو جۆره دانەوێڵانەی كە هەڵگری نیشاتەو ڤیتامین B و هەروەها ماددەی كانزایی زۆرن، هەرس بكات‌و هەڵیمژێت. مرۆڤ هێز لەو خواردنە وەرناگرێت كە دەیخوات، بەڵكو هێز لەو ماددانە وەردەگرێت كە لەشی ئەوان هاوشێوەی خۆی لێ دەكات‌و هەرسی دەكات‌و هەڵیدەمژێت. بەهۆی بە ئاگر

ێنەوە، زۆربەی ڤیتامینەکان لەنێو دەچن‌و مادده کانزاییەکان دەگۆڕێن بۆ ماددەی نەندامی‌و ژەهراوی کە هیچ لەوەی هەوەڵی خۆیان نامێننەوە. هەروەها تۆ دەبێت هەموو شتێك بە ئاوێك لێنێبێت کە کلۆرو فلۆری تێدایە. ئێمە تەنها دەتوانین ئەو مادده کانزاییە ئەندامییانە هەرس بکەین‌و هەڵمژین کە رووەکەکان بە یارمەتی تیشکی خۆر دروستی دەکەن. تێکڕای خەڵەکان لە دۆخی ترشیدان‌و زۆرتری خەڵکیش لەشیان لە دۆخی ترشیدایە. هەروەها خەڵەکان کالسیۆمیان تێدا نییە. دکتۆر شتاینتڵی ئەڵمانی خەڵەکان وەك بۆمبە بچووکەکان ناو دەبات. ناوبراو لە کتێبی "یاسا خۆراکییە نوێکاندا" کە بڵاوی کردۆتەوە، هۆشداری داوە سەبارەت بەو مەترسییەی کە خەڵەو دانەوێڵەکان دروستی دەکەن. ناوبراو لەو بڕوایەدایە کە ئەوان (خەڵەو دانەوێڵەکان) وەك دینامیت وان‌و خەڵەو دانەوێڵە بە هۆکاری نەخۆشی دەزانێت: هەو کردنی قوڕگ‌و گوێ‌و لوت، ترشان، قەبزی، ترشبوونی لەش، رۆماتیزمە، هەو کردنی جومگەکان، ئینزلاق، نەخۆشییەکانی پێست، شەکرە، برینەکانی ریخۆڵەو گەدەو لووە شێرپەنجەییەکان. تێکڕای نەخۆشییەکان بەهۆی کۆبوونەوەی بەردەوامی زبڵ‌و خاشاکەکانە. خەڵەو دانەوێڵەکان بەهۆی چەسپەندە بوونیان‌و نەبوونی ریشاڵی جووڵاندنی سیستمی بەرگری لەشەوە دەبنە هۆی ژەهراوی بوونی لەش‌و کۆبوونەوەی ئەو ماددانەی کە ناگرێنە دەرەوە. کاتێك کە تۆ ویست‌و ئیرادەت هەبێت‌و لەسەداسەد ببیتە میوەخۆر، هیچ یەك لەم نەخۆشیانە نامێنن. دکتۆر ئاڵوارز دەربارەی نان دەڵێت: "نان بە هەموو ریخۆڵەی بچووکدا تێپەر دەبێت بێ ئەوەی بەتەواوی هەرس ببێت. بەدەر لەوەش، گەنم‌و خوێ ناهێڵێن مادده خۆراکییەکان هەڵمژرێن. ئەوانەی کە لە شێوازی سروشتی خۆراك شارەزان‌و هەموو شتێکیان لەسەر لەشی خۆیان تاقی کردۆتەوە، دەزانن خواردنی بەردەوامی ئەو مادده خۆراکییانەی کە بەشێوەی هەڵە پێکەوە تێکەڵ کراون، زیان بە کۆئەندامی هەرسکرد دەگەیەنێت. ئەوەی لە دانەوێڵەکاندا هەیە لە نێو میوەکانیشدا هەیە، بەڵام ئەوەی نێو میوەکان زوترو ئاسانتر هەرس دەکرێت. نیشاستەی کوڵاو هەر هەرس نابێت. دکتۆر ئالوارز دەڵێت، دەبێت هەموو ئەو قسانە لەبیر بکرێن کە دەربارەی باشی نان وتراوە، باشترین کار ئەوەیە کە نەخورێت. ناوبراو هەروەها دەڵێت، کەسێك کە پارویەك نان دەخوات، چیتر شوێنێکی بۆ میوە نەماوە کە خۆراکی سەرەکییەتی. باشترین کار بۆ ئەو کەسانەی کە بەشوێن لەشساغییەوەن ئەوەیە کە گەنم

نەخۆن کە لە نێو خەلەکاندا لە هەموویان درەنگتر هەرس دەبێتو لە هەمووشیان کوشەندەترە. ئەم نیشاستەیە بەکەڵکی خواردن نایێت. ساڵی ١٨٤٥، واتە ١٤٧ ساڵ پێش ئێستا[17] توێژەرو لێکۆڵەرێکی بریتانی بەناوی هازوود، وەك ماددەی کوشەندە باسی نانو دانەوێڵەکان دەکات. لە سەردەمی ئەودا هێشتا ئاردی سپی نەهاتبووە بازاڕەوە. نانی سپی بەبێ ماددەی کیمیایی دروست دەبێتو ئاسانتر لە نانی بۆر هەرس دەبێت. ئەم لێکۆڵەرە روونی دەکاتەوە کە ئەو ماددانەی زەوی کە لە ناندا هەنو لە ئاوی چاڵاوەکانیشدا هەن (مینراڵو مادده کانزاییە مردووەکان)، بەرەبەرە مرۆڤ لە حاڵەتی لەش نەرمی دوور دەخەنەوەو وەك کەسێکی سستی ئێسك بۆشی لێ دەکەن. هۆکاری ئەم حاڵەتەش ئەو گەرمیو تینەیە کە بەر نیشاستەو هەموو بەرهەمە کیمیاییەکانو خوێیەك دەکەوێت کە تێکەڵ بە ئاردی دەکەن، هەروەها ئەو ئاوەش کە ماددەی نائەندامی تێدایە. تینی ئاگر هەموو مادده کانزاییەکانی نێو گەنم دەگۆڕێت بۆ ماددەی نائەندامیو ڤیتامینەکانی نیو گەنمیش دەفەوتێنێت. نزیکەی ٧٠٠,٠٠٠ جۆر گیانلەبەر لە سەر زەوی دەژین کە هەموویان خۆراکەکەیان بە تازەییو بە کاڵی دەخۆنو لەشساغیشن. ئەو هەموو نەخۆشییانەی کە هەیە، بەهۆی کوڵانو سوورکرانەوەو بەستنی ئەو شتە خۆراکییە بەنرخانەوە دروست دەبێت کە مرۆڤو ئاژەڵە ماڵییەکان دەیخۆن. دانەوێڵەی لێندراو درەنگ هەرس دەبێتو هەمیشە دەبێت بەهاراتو چەوری و خوێی تێکەیت، کە ئەوانیش لەش دەورووژێننو ئاڵۆزی دەکەن. لە هەمووی خراپتر ئەوەیە کە دانەوێڵەکان لەگەڵ پرۆتیندا بخورێت، وەك نانو پەنیر، گۆشتو برنج. لەم حاڵەتەدا نە نیشاستەکەو نە پرۆتینەکە هیچکامیان هەرس نابن. نیشاتە پێویستی بە ژینگەیەکی تفتی (لیکی ناو دەم)و پرۆتینیش پێویستی بە ژینگەیەکی ترشیی (ترشی گەدە) هەیە تا هەرس ببن. بەپێی یاسا کیمیاییەکان، تفتەکانو ترشیەکان یەکتر پووچەڵ دەکەنەوە. لە ئەنجامدا پرۆتینو نیشاستە یەکتر هەرس ناکەن. ئەگەر سەرنج بدەی، پارچە هەرس نەبووەکانی ئەوان لە نێو پاشەڕۆکەتدا دەبینیت. نانو پەنیر هەموو کۆئەندامی هەرسکرد پەك دەخاتو وەك قەڵایی لە نێو گەدەدا دەمێنێتەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە مرۆڤ وا هەست دەکات تێرەو گەدەی پڕە. شیرینی میوەکان زۆر خێرا تێکەڵ بە

---

[17]- واتە ١٧٠ ساڵ پێش ئێستا. ئێستا ساڵی ٢٠١٥ی زایینە.

سووری خوێن دەبن. لە هەموو ئەو وزەی کە دەیبەخشن تەنها ١٠٪ی بۆ هەرسکردیان بەکار دەبرێت و ئەوەی دیکەی کە وەك شەکری میوەکان دەمێنێتەوە، بۆ کاری ماسولکەکان و کارە هزرییەکان و وزەی مێشك بەکار دێت. ئەفسانەیەکی کۆن هەیە دەڵێت؛ گۆشتی ماسی باشترین خۆراکە بۆ خانەکانی مێشك. نان ئازارێك لە ئازارەکانی وڵاتانە هەژار کەم ناکاتەوە. هەندێك ڕیجیمی خۆراکی، بۆ کێش دابەزاندن پێشنیاری خواردنی نان و گۆشت دەکەن. چ هەڵەیەکی ترسناکە! من دەزانم کلیساکان هیچ پێیان خۆش نییە کە من لەم وتارەمدا وەك ماددەیەکی ژەهراوی باسی نان دەکەم، بەڵام پێویستە ڕاستی بوترێت. ئێمە پێویستە ئەنجامی زانیتەکانی خۆمان بۆ وەچەکانی داهاتوو جێ بێڵین، جا ئێستا چ پێمان خۆشبن و چ بە بڕوای هەندێك کەس ناخۆش بن. بۆ نەهێشتنی هەژاری لە سەر زەوی نابێت لەوە زیاتر یاری بەم دانەوێڵەیە بکرێت. دەبێت خەڵکی جیهانی سێهەم هان بدرێن میوەو سەوزە بچێنن نەك دانەوێڵەیەکی نەخۆشخەری وەك گەنم. ئەو کات دەبینن کە کێشەی هەژاری و برسێتی چ زوو چارەسەر دەبێت. سیستمی خۆراکی ڕووەکی دەتوانێت ٧ تا ١٠ ئەوەندەی دانیشتوانی ئێستای گۆی زەوی تێر بکات. دکتۆر ئیڤانز، پزیشکی نەشتەرگەرو لێکۆڵەری بریتانی، لە کتێبەکەی خۆیدا دەربارەی شووم بوونی ماددە کانزاییەکانی زەوی کە لە نێو دانەوێڵەکاندا هەن، دەڵێت: "ئەو ماددانەی لە نێو خەڵەو دانەوێڵەکاندا هەن دەبنە هۆی ئێسکە نرمەو قەموور بوونی مرۆڤ. ئەم ماددانە بریتین لە: فۆسفاتی کالسیۆم، کاربۆناتی کالسیۆم، فلۆریدی کالسیۆم و کلۆریدی سۆدیۆم." هەروەها دکتۆر ئیڤانز هەموو ماددەکان (لە ڕووی بەنرخ بوونیانەوە) دابەش دەکات بەسەر ئەم پێنج گرووپەدا: ١- میوەکان ٢- ماسی ٣- گۆشت ٤- هەموو جۆرەکانی سەوزە ٥- دانەوێڵە. میوەکان ماددەی نێو زەوییان زۆر کەم تێدایە. لە بەرامبەردا پڕن لە ماددەی وزە بەخش و شیفابەخش. بە پێچەوانەوە خەڵەو دانەوێڵە هەڵگری ڕێژەیەکی زۆر لە ماددەکانی نێو زەوین و دەبنە هۆی کێشەو گرفتە جۆراوجۆرەکان و مردنی لەناوەخت. زۆربەی نەخۆشییەکان بەهۆی خواردنی دانەوێڵەکانەوە دروست دەبن. شۆربای گەنم و جۆ کالسیۆمی لەش بەتاڵان دەبەن. مرۆڤ بەدرێژایی مێژوویی پەرەسەندنی خۆی تا ئێستا هەرگیز ئەو هەموو دانەوێڵەی نەخواردبوو. لەگەڵ پێشکەوتنی ئاشەکاندا ڕێژەی بەکارهێنانی بەرهەمەکانی گەم و جۆ ئەوەندە زۆر بووە کە تەنانەت ئەوانەشی کە بە جۆرێك لە جۆرەکان زیندەخۆرن و

گۆشتو ئەو بەرهە ئاژەڵییەکان ناخۆن، بەهۆی خواردنی زۆری دانەوێڵەوە لە زۆر کاتدا لەو کەسانە نەخۆشترن کە گۆشتخۆرن. بەپێی ئەو پۆلێن بەندییەی لاپەڕەی پێشوو، سەوزەکان لە پێش خەڵەو دانەوێڵەکانەوەیە. ئەو سەوزانەی کە لە سەر زوی دەڕوێن، بەهۆی هەبوونی کلۆرۆفیل(سەوزین)ەوە پڕن لە ڤیتامینو ماددەی کانزایی، بەڵام بڕی کالۆریان کەمەو وزەی زۆریان لێ بەدەست نایێت. دکتۆر ئیڤانو دەڵێت، ئەگەر دەتهەوێت گۆشت بخۆیت، لانی کەم ئاوەکەی مەخۆ چونکە ئاوی گۆشتەکە ژەهراوییەو هەڵگری هەموو ئەو نەخۆشییانەیە کە ئاژەڵەکە هەیەتی. دکتۆر شتاینتلیش هەر وا دەڵێت. من لەو باوەڕەدام ئەو کەسە زیندە خۆرانەی کە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان ناخۆن بەڵام بڕێکی زۆر خەڵەو دانەوێڵە دەخۆن، ئەگەر گۆشت بخۆن زۆر لەشساغترن، چونکە مەترسی خەڵەو دانەوێڵەکان زۆر لە گۆشتو خۆراکە ئاژەڵییەکان زیاترە. دکتۆر ئیڤانز لە کتێبی "چۆن تەمەنت درێژ دەبێت"دا، هەندێك راپۆرتی سەرنجراکێشی دەربارەی ٢٠٠ کەس کە زیاتر لە ١٠٠ ساڵ تەمەنیان کردووە، بڵاو کردۆتەوە. لێرەدا جارێکی دی دەمهەوێت بەو کەسانەی کە سەبارەت بە ترشیی بوونی ئاوی لیمۆ وتاریان نووسیوە، بڵێم کە ماددە ئەلکائید(تفت)ییەکانی نێو ئاوی لیمو ماددە ترشییە کەڵەکە بووەکانی نێو لەش لە خۆیدا دەتوێنێتەوە. پرۆفیسۆری توێژەر، واتە ڤیلهێلم شمولە لە رۆژنامەی دەیلی تلگرافدا وتارێکی لەژێر ناوی "ئاوی لیمۆ، شیلەی ژیان"دا نووسی. ناو براو لەو باوەڕە دایە ئەو کەسانەی ئاوی لیمۆ دەخۆنەوە، پیر نابنو چەندین چیرۆکی سەرسوڕ هێنەری دەربارەی ئەو کەسانە گێراوەتەوە کە زیاتر لە ١٢٠ ساڵ ژیاونو دەڵێت، ئەم کەسانە لەڕادە بەدەر ئاوی لیمۆیان خواردۆتەوە. سێوێك باشتر لە هەر هەوێرێك ددان، ددانەکان پاك دەکاتەوە. لە بەرامبەردا، خەڵەو دانەوێڵەکان کالسیۆمیان نییە، حاڵەتی ترشیان هەیەو کالسیۆمی لەش هەڵدەمژن. ئەوانەی کە لایەنگری خواردنی نانو دانەوێڵەکانن، باشترە سەیرێکی ئێسکەکانیان بکەن کە بەهۆی خواردنی نانو دانەوێڵەوە چۆن بۆش بوونو خۆڕاگریان کەم بۆتەوە. ئەم ماددانە کە دەترشێنو ترشیین چ دەردو ئازارگەلێك ماوە کە بۆ مرۆڤیان دروست نەکردبێت. ئێمە هەموو ئەم شتانەمان لەسەر لەشی خۆمان تاقی کردۆتەوە، نەك لەسەر مشكو مەیمونو رێویو گیانلەبەرکانی دیکە. ئەم توێژینەوە ١٧٠ ساڵییە ورە بەر هەر نەخۆشێك دەدات کە لە میوە ڤیتامینداردکان بخواتو خۆی لەشساغ بکاتەوە. دکتۆر دنسمۆری ئینگلیزی لە کتێبەکەی خۆیدا

دەنووسێت؛ خواردنی خەڵەو دانەوێڵە یەکسانە بە مردنی پێشوەخت. ئەوانەی زۆر خەڵەو دانەوێڵە دەخۆن، رادەی کۆبوونەوەی ماددە کانزاییەکانی نێو زەوی لە لەشی خۆیاندا زیاتر دەکەن‌و زیاتر نەخۆش دەکەون‌و بە دەستی خۆیان دەبنە هۆی ئەوەی کە خوێنیان حاڵەتی چەسپەندەیی پەیدا بکات‌و سیستمی بەرگری لەشیان سست‌و لاواز ببێت. ئەوانەی کە زەلیل دەبن‌و لەپێ دەکەون، نان‌و دانەوێڵەو جۆرەکانی کێك زۆر دەخۆن. خواردنی ماددە ترشیەکان لەش دەخاتە ئەو بارودۆخەوە. هێرۆدۆتی مێژوونووسی یۆنانی دەنووسێت: خەڵکی ئەسیوبیا لەشێکی تۆکمەو رێکیان هەبوو و زیاتر لە ١٢٠ ساڵ دەژیان. لە گەشتێکیدا بۆ ئێران، لە وەرزێرێکی ئێرانی دەپرسێت شاکەی ئێوە زیاتر چی دەخوات؟ وەلامی درایەوە، نان. هەر لەبەرئەم هۆیەیە کە ئێرانییەکان لە ٨٠ ساڵ زیاتر ناژین. بابەتی تەمەن کورتی ئێرانییەکان بەلای ئەسیوبییەکانەوە سەیر نەبوو، چونکە ئەوان دەیانزانی کەسێك کە نان بخوات، دەبێت هەم نەخۆش بێت‌و هەم زووش بمرێت. ئێرانییەکان لە دنیادا بە خواردنی خەڵەو دانەوێڵە بەناوبانگن. دکتۆر دنسمۆرو هاوسەرەکەی کە هەر دووکیان پزیشك بوون، نەخۆشەکانی خۆیان زیاتر بە خواردنێك کە دانەوێڵەی تێدا نەبایەو زیاتر بە گۆشت‌و میوە چارەسەر دەکردو دوایی کە نەخۆشەکە تارادەیەك باشتر دەبوو، پێیان دەوت گۆشتیش خواردنێکی ژەهراوییەو لە رێجیمی خۆراکی خۆتدا مەیهێڵە. ناوبراو لە کتێبەکەی خۆیدا تاقیکردنەوەو ئەزموونێکی زۆری لەم پەیوەندییەدا نووسیوەو لەو باوەرە دایە کە میوەکان سەرەکیترین‌و باشترین خۆراکی مرۆڤن. ناوبراو دەنووسێت؛ ئەگەر سیستمێکی خۆراکی نانی تێدا نەبێت‌و لە باتی ئەو میوەو کاکڵە خۆراکییەکان‌و بەگشتی خۆراکی زیندوو بۆ مرۆڤ دابندرێت، نەخۆشی نامێنێت‌و مرۆڤ پێویستی بە پزیشك نابێت. دکتۆر دنسمۆر لە کتێبەکەی خۆیدا بەسەرهاتی گیرانی دەمارەکانی پزیشکێکی دیکە بەناوی "ڤینکلێر"مان بۆ دەگێرێتەوە کە گەرچی جگەرەی نەدەخواردو گۆشت‌و بەرهەمە ئاژەڵییەکانیشی لە رێجیمی خۆراکی خۆیدا نەهێشتبوو، کەچی بەهۆی خواردنی نان‌و دانەوێڵەکانەوە لە تەمەنی ٤٠ساڵیدا تووشی ئەم نەخۆشییە بووبوو. دواجار دکتۆر ڤینکلێر بەهۆی خوێندنەوەی کتێبێکی بەنرخی دکتۆرێکی فەرەنسی بەناوی مۆنین چاوی دەکرێتەوەو پەی بە هۆکاری نەخۆشییەکەی دەبات‌و تێدەگات کە خواردنی نان‌و دانەوێڵەکان نەخۆشیان خستووە. ئەم پزیشکە درێژە پێدەری رێگای

پرۆفیسۆر گۆبلەی فەرەنسییە کە ئەزموونەکانی هەر دووکیان لە کتێبەکەی دکتۆر دنسمۆردا باسکراوە. دکتۆر مۆنین خواردنی برنجو گیرانی دەمارەکان بە هۆکاری مردنی ناوادەی خەڵکی بۆمبێیو کەلکەتە دەزانێت. هەروەها خواردنی نانو دانەوێڵە مرۆڤ تووشی قەڵەوی دەکات. ئەوانەی قەڵەون ئەگەر نانو دانەوێڵەکان (تەنانەت بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت) لە رێجیمی خۆراکیان لابەرنو لە باتی ئەو خۆراکی زیندوو و میوە بخۆن، کێشیان دەگەرێتەوە حاڵەتی ئاسایی. گەرانەوە بۆ شێوازی خۆراکی سروشتی کە تیایدا مرۆڤ تەنها خۆارکی زیندوو(کاڵ) بخوات، کارێکی ئەوەندە قورس نییە. هەندێك جار ژانەسەرو ماندوێتیو برێك ئازار لە شوێنە جیاوازەکانی لەشدا دەردەکەوێت کە نیشانەی خاوێن بوونەوەی لەشەو زۆر ناخایەنێتو زیانیشی نییە. بۆ تێپەراندنی قۆناغی تلێەخۆری بەرو زیندەخۆری، دەتوانی بەم شێوەیە بچیتە پێش: لە بەیانی زووەوە میوە بخۆ تا بەم کارە بە باشترینو پاکترین ئاوی دنیا، ئاوی پێویستی لەشت دابین کردبێت. بەم شێوەیە یارمەتی کاری کردنەدەری ماددە زیادەکانی لەش دەدەیت کە لە کاتژمێر چواری بەیانییەوە دەستی پێکردووە. هەروەها بە خواردنی میوە، ڤیتامینو وزەی خێرا دەگەیەنیتە لەشت کە کرداری پاکسازی خێراتر دەکات. تا مانگێك لەسەر ئەم کارە بەردەوام بەو پاشان لە ژەمی ئێوارەشدا تەنها میوەو سەوزەو شتە زیندوو(کاڵ)ەکان بخۆ. دیارە تا کاتژمێر شەشی دوای نیوەرۆ، چونکە ئەگەر لەم کاتە بەدواوە دیسان میوە یان هەر شتێکی شل بخۆی، خەوی شەوت لەخۆت حەرام دەکەیت، چونکە دەبێت هەستیو بچیت بۆ پێشاو. رۆشتنی بەردەوام بۆ پێشاو بەهۆی ئەو رێژە کالیمەوەیە کە لە میوەکاندا هەیەو لەش بە هۆیەوە خوێ زیادەکانی لەش دەکاتە دەرەوە.

**ئەگەر تۆ مێشکت لەدەست شەری بیرە خراپەکانی رابردوو رزگار بکەی، تێکرای کارە گەورەو گرانەکان ئاسان دەبن.**

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە بیر لە ژەمی نیوەرۆت بکەیتەوە. ئێستا دەبینی کە چ لەشو لارێکت بۆ دروست بووەو چەندەت چەوری زیادە تواندۆتەوە. هەر ئەم سەرکەوتنە هێزی ئەوەندە سەیرت پێ دەبەخشێت تا زۆر بە ئاسانی میوەکانو رەنگە هەندێك جار پەتاتەی پیشاوو ئاوکادۆ لە باتی ژەمی نیوەرۆ بخۆیت.

پرۆفیسۆر ئیهرت دەنووسێت: "لەم کاتەدا پێویستە تۆ زۆر بچیت بۆ پێشاو، چونکە کرانە دەرەوەی ئەو ماددانەی لە لەشدا ماون دەستی پێکردووە. زۆربەی کاتەکان رەنگە تووشی سکچوونیش ببیت، بەڵام بە هیچ شێوەیەك نابێت بە خواردنی حەبو لەمجۆرە دەست تێوەردانانە رێ لەم پاکسازییە بگریت. ئەم سکچوونە ئەنجامی کۆ بوونەوەی ئەو زبڵو خاشاکانەیە کە لە ماوەی چەندین ساڵدا لە لەشی تۆدا کۆبۆتەوە. ئەگەر خێرایی‌و توندی پاکسازییەکە کەمێك نیگەرانی کردی، دەتوانیت کەمێك خواردنی لێندراو بخۆیت. بەڵام دووبارە دەست بە زیندەخۆری بکەرەوە، تا لەشت بەتەواوی لە زبڵو خاشاکەکان خاوێن ببێتەوە. پێویستە خۆت ئەم بەرنامە رێك بخەیت، بێجگە لە تۆ کەس ئەم کتێبەی کە ئەنجامی ۱۷۰ ساڵ ئەزموونی کەسانی وەك من‌و هەزاران پزیشك‌و پرۆفیسۆرە نەخوێندۆتەوەو نازانێت مرۆڤ چییە. ئەو هەموو خڵتەی کە لە قورگ‌و لوتت دێتە دەر، ئەنجامی کۆبوونەوەی خاشاکەکانی نان‌و دانەوێڵەیە کە بە خواردنیان دەپژمیت‌و بەردەوام دەڵێیت سەبری هێنا. لەشی ئەوانەی تووشی شێرپەنجە بوون تەنانەت ئەم جۆرە کاردانەوە شیفا بەخشانەی نییە. بەهەرحاڵ لەگەڵ هەموو پژمینێکدا برێك لە ژەهرەکانی نێو لەشت دەکەیتە دەرەوە. واز لە خورافات بێنە مەڵێ سەبری هێنا. هەر کات شتە ورووژێنەرەکان بخۆیت. لەشت هەوڵ دەدات لە رێگەی پژمینەوە برێك لەوان بکاتە دەرەوەو ئەمە بە سیستمێکی بەرگری بۆ لەش دەژمێردرێت. بەهەرحاڵ سەیری ئەو کەسانە مەکە کە هێشتاش کحول‌و چا دەخۆنەوەو جگەرە دەکێشن‌و لەشساغیش دەردەکەون. ئەوان دەبێت مەمنوونی جینی بەهێزی دایك‌و باوکیان بن، رێك وەك کەسێك کە باوکی سەروەت‌و سامانێکی زۆری بۆ جێهێشتبێت‌و ئەویش بەهۆی کارە نابەجێکانییەوە هەمووی بفەوتێنێت. ئەویش نەخۆش دەکەوێت بەڵام درەنگ‌و زوو کەوتووە. زۆرێك لە پرۆفیسۆرەکان رەتی دەکەنەوە کە لە لەشدا کلس‌و خاشاك هەبێت، چونکە لەژێر مایکرسکۆپی تاقیگەکەیاندا هیچ نابینن. ئەوان ئەو هەموو زبڵو خاشاکە نابینن کە لە لوت‌و قورگەوە دێتەدەر، چونکە خۆشیان یان سەرخۆشن یان خومارن‌و هەر لەبنەڕەتەوە نازانن نەخۆشی‌و لەشساغی واتای چییە. لە بەشەکانی دیکەدا بەتێروتەسەلی لەم بارەوە دەدوێم. ئەگەر خەڵك سیستمێکی خۆراکی راست‌و تەندروستیان هەبایە، ئەو هەموو نەشتەرگەرییە پێویست نەبوو.

پرۆفیسۆر هوتما، پسپۆڕو توێژەر لە بواری خۆراکدا، هەموو مادده خۆراکییەکانی

لەسەر لەشی خۆی تاقی کردەوەو گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە دانەوێڵەو ئەو سەلکانەی لە ژێر زەویدا دەڕوێن و ناوە کانزاییەکان زیاتر لە گۆشت لەش تووشی ژەهراوی بوون دەکەن. باشترین و خێراترین ڕێگا بۆ گەڕانەوەی لەشساغی هەر بەڕۆژوو بوونە.

**هیچ چارەسەرێك ناتوانێت هۆکاری نەخۆشییەکان نەهێڵێت. هۆکاری نەخۆشییەکان شێوازی هەڵەی ژیانمانە کە سەدان ساڵە درێژەی هەیە.**

**پرۆفیسۆر هیلتۆن هوتما**

سەیرکە خۆراکە زیندووەکان چۆن هێورت دەکەنەوە، بەڵام خۆراکە لێندراوەکان، کحول، جگەرە، قاوەو چا چۆن دەتبزوێنن؟ ئەم هەموو پرۆفیسۆرە نەخۆشە لە دنیادا بەرهەمی کالفامی ئێمەیە. سروشت ڕێنادات هیچ گەمژەو کاڵفامێك یاساکانی هەرزان فرۆش بکات، وەرەقەی سزا بۆ هەمووان دەنێرێت، چ پرفیسۆر بیت یان نەخوێندەوار. سەرپێچی کردن لە یاساکانی سروشت سزای هەیە.

## ڕۆماتیزمە، هەوکردن جومگەکان و سیاتیك

زۆرێك لە لێکۆڵەران و توێژەران لەو بڕوایەدان کە ترشی یوریکی نێو گۆشت و شتەکانی دیکە هۆکاری سەرەکی ڕۆماتیزمەیە. بەدڵنیاییەوە ترشی یوریك لەم پەیوەندییەدا ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە، بەتایبەت لە هەو کردنی جومگەکاندا. مرۆڤ بەپێچەوانەی ئەو ئاژەڵانەی کە گۆشتی گیانلەبەرانی دیکە بە کاڵی و بە ئێسك و هەموو بەشەکانییەوە دەخۆن، ئەنزیمی ئوریکازی نییە کە بتوانێت بە هۆیەوە گۆشت هەرس بکات و ئەو ترشی یوریکە شی بکاتەوە کە لە گۆشتەوە بەرهەم دێت. هەر لەبەر ئەم هۆیە گۆڕین و شیکردنەوەی ترشی یوریك بۆ ماددە سادەکانی نێو میز کارێکی زۆر قورسە. هەروەها ریخۆڵەی گیانلەبەرە گۆشتخۆرەکان کورتەو گۆشت تیایدا ناگەنێت. ئەمە یەکێکی دیکە لەو بەڵگانەیە کە مرۆڤ گۆشتخۆر نییە. بەڵام ئەو ماددە چەسپەندەو هەویریانەی کە بە خواردنی نان و دانەوێڵە لێندراوەکان دەچێتە نێو لەشتەوە، لە گۆشت زۆر خراپترن. ئەم ماددانە بەردەوام لینفەکان چەسپناك و سیستمی

لەش پەك دەخەن، رێ لە سووری ئاسایی خوێن لە خانەکاندا دەگرن و ئەو کالسیۆمە لە ئێسك و ددانەکان دەردەهێنێت کە زۆر بۆ لەش پێویستە. ئەو خڵتانەی کە بەهۆی خواردنی ئەم شتانەوە لە لەشدا دەمێننەوە، هەڵنامژرێن و شیی نابنەوەو لەش هەندێك جار هەوڵ دەدات لە رێگای پژمین و هەڵامەتەوە برێك لەم خڵتانە بکاتە دەرەوە. کاتێك کە ئەم خڵتانە رۆبچنە قووڵایی لەشەوە، دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی دیکەی وەك هەوکردنی پووك، هەوکردنی سییەکان و تەنگە نەفەسی (رەبوو). شێرپەنجە دوایین قۆناغی خواردنی خۆراکە لێندراوەکان و لاشەی گیانلەبەرەکانە. تێکڕای ئەو مادده نیشاستەییانەی کە لەش ناتوانێت سوودیان لێ وەرگرێت دەبنە هۆی دابەزینی وزەی ژینبەخش. ئێمە تەنها دەتوانین مادده نیشاستەییەکان لە شێوەی گلیکۆژندا لە جگەرو خانە ماسولکەییەکاندا پاشەکەوت بکەین. نیشاستە لە ئاودا ناتوێتەوەو لەشی ئێمە ناتونێت لە خۆیدا رایگرێت، هەر بۆیە یا دەبێت برەکەی کەم بکرێتەوە یان بکرێتە دەرەوە. مادده نیشاستەییە زیادەکان دەگۆڕێن بۆ چەوری. بە خواردنی بەردەوامی نان و دانەوێڵەکان، رادەی خڵتەی لەش زیاد دەبێت و هێز و وزەی لەش دادەبەزێت، کە ئەنجامەکەی دەرکەوتنی ورووژانە دەماری(عصبی)یەکانە. دانەوێڵەو گۆشتی لێندراو بە بێ خوێ و بەهارات تام و چێژیان نییەو ناخورێن و بۆ ئەوەی ئەم جۆرە مادده ورووژێنەرانە تەحەمول بکرێن، دەبێت کحول و جگەرەو قاوەو چا یان مالاکس یان ئەسپرین و ستامینۆفن بەکار بهێنرێت. ئێستا لەشی دەردەدار چی لەم هەموو شتە ورووژێنەرانە بکات؟ بەڵام میوەکان بەهۆی بوونی ئەو ڤیتامین (C)ەی تێیدایە، جۆرە پنیسیلینێکی بێزیانە کە هەموو ڤیتامین و مادده کانزاییە پێویستەکان بە لەش دەگەیەنێت و بەهۆی ئاودار بوونیشیانەوە، وەك کارمەندانی ژینگە پارێز(کەناس) هەموو زبڵ و خاشاکەکان دەکەنە دەرو لەش خاوێن دەکەنەوە. تەنانەت میوە ترشەکان کە لە لەشدا خۆڵەمێشێکی تفت جێدێڵن، دەبنە هۆی ئەوەی کە خێرا لەش خاوێن ببێتەوە. میوەکان وەك پلاك(شمع) لە مەکینەی ترۆمبیلدا کار دەکەن. هیچ شتێك تۆ چارەسەر ناکات، تەنانەت میوەکانیش، تەنها لەشت باشترین پزیشکی تۆیە. تێکڕای رێجیمە خۆراکییەکان بێمانا و درۆن. هەر بەو شێوەی کە لەش خۆی برینەکانی سارێژ دەکاتەوە، بەو ئاوەزو داناییەی خوا پێی داوە بەرنامەڕێژی بۆ کاری چارەسەریەکەش دەکات. تەنها پێویستە مۆڵەتی پێ بدەیت. نابێت بەردەوام بە کردنە دەرەوەی ئەو زبڵ و خاشاکەوە

سـەرقاڵی بکـەیت کـە بـەهۆی زۆرخـۆری‌و کاوێـژ کرنـەوە کۆبۆتـەوە. ئەگـەر ئـەم کـارە بەردەوام بێت، کاتێکی بۆ چارەسەری خۆی نامێنێتەوە. بەردەوام دەبێت خەریکی کردنە دەرەوەی زبڵەکان بێت‌و هەر ئەمەش هۆکاری نەخۆشییەکانە. خەریك کردنی بەردەوامی لەش بە کردنە دەرەوەی زبڵەکانەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تەنانەت کاتی ئەوەی نـەبێت تا بەشێوەی بنچینەیی زبڵەکانی رۆژی پێشوو بکاتـە دەرەوە. لەڕاستیدا ئێمـە هـیچ بـوار بە لەشمان نادەین‌و لە هەوەڵی بەیانییـەوە کـە کـاتی کردنـە دەرەوەی پاشـەرۆکانی رۆژی پێشووە، بە شتی ورووژێنەری دیکە تەنگەتاوی دەکەین. لانـی کـەم ئەگـەر ژەمـی بـەیانی میوە بخۆین، واش هەر پارمەتییەکە. بەڵام سەروپێ‌و هەموو زبڵێکی دیکەی تێدەکـەین‌و پێشمان وایە دەبێت کارەکەی بە دروستی ئەنجام بدات. رەنگە لەش تا کـاتێکی دیـاریکراو بتوانێت بە کۆڵەواری کار بکات، بەڵام کاتێك کە لێمان وەڕز بێت، کـارە گەمژانـەکانمان لێ قبوڵ ناکات‌و بەپێی تەمەنمان نەزم‌و رێکوپێکی لێمان دەوێت. کۆ دەتـوانی لـە هەوڵـەوە شەربەتی میوەکان‌و جۆرەکانی سەوزە بخۆیت. لە ئینجیلدا هاتووە کە خواوەند بە مـرۆڤ دەڵێت: "بڕوانە! من پێشنیار دەکەم رووکە سـەوزەکان کـە بەسـەر قەدەکانـەوە دەڕوێـن‌و هەروەها هەموو ئەو میوانەی کە ناوکیان هەیە، بخۆ." رۆژئاواییـەکان لـە بەیانییـەوە تـا ئێـوارە گۆشـتی بـەراز دەخـۆن، ئـەو کـات پزیشـك‌و زاناکـان لـەبیری داهێنـانی دەزگـاو کەرەستەی پزیشکیدان‌و دەربارەی شێتی مانگا قسەدەکەن، لـە کاتێکدا کـە خۆیـان توشـی شـێتێتی بـوون‌و وەك هونـەر پیشـانی ئـەوانی دی دەدەن. بـۆ ئـەودی مرۆڤـەکان کـار بـۆ خۆیـان بکـەن نـەك بـۆ مانگـاو بـەرازەکان، پێویستە سیستەمەکە بگۆڕدرێت. لـە ئێستادا وەچە دوای وەچە هەموو نەخۆشین‌و ئەگەر کەسێکیش قسەی نوێ بکات، هـەزار کێشـەی بـۆ دروسـت دەکـەن. بـەڵام مـن قسـەی خـۆم دەکـەم. ئەمـە ئـەرکی منـە لەئاسـت هاوڕەگەزەکانمدا. لە رووی ماددیشەوە پێویستم بـە کـەس نییـە. ئێستا کێ بـەم بـەرێزە بەناو زانایانە دەڵێت، برێك بەقووڵی بیر بکەنەوە؟ خۆ مـرۆڤ دوێنـێ‌و ئـەمڕۆ نەهاتۆتـە سـەر زەوی. مەگـەر چـەند سـاڵە ئـاگر دۆزراوەتـەوە؟ باشـە مـرۆڤ پـێش ئـەوەی ئـاگر بدۆزرێتەوە سکی خۆی بەچی تێر دەکرد؟ کوێرێك چاوساغی بۆ کوێرێکی دیکە دەکات! ئەم پزیشکە بەرێزانـە کـە خۆیـان نموونەیـەکی لەشساغ‌و بـاش نـین بـۆ نەخۆشـەکانیان، چـۆن دەتـوانن تێبگـەن کـە بۆچـی مـرۆڤ نـەخۆش دەکـەوێت. هـەموو خواردنـەکان، دەرمانەکان‌و ئەو شتانەی دەیکڕین‌و نەخۆشییەکانیشمان وەك یەك وایە. کەس ناتوانێت

ـموه تێبگات کە مرۆڤ بۆچی نەخۆش دەکەوێت؟ پزیشکەکان خۆیـان لـە نەخۆشـەکانیان ـنەخۆشترن. ئەمە تەنها گۆشت نییـە کـە مـرۆڤ تووشـی نەخۆشی هـەوکردنی جومـەگان ـدەکات. نانیشی هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی هەو کردنی جومگەکانە. ناکرێت هـەموو شتێك لـە تاقیگـەدا بسـەلێنرێت. دووەم ئـەوەی کـە ئێمـە مـرۆڤین، نـەك مشكو ڕێوی‌و مەیموون. ئەو تاقیکرنەوانەی کـە لەسـەر گیانلەبـەرانی دیکـە ئـەنجام دەدرێت بـۆ مـرۆڤ هیچ ئیعتیبارو نرخێکیان نییە. لە بۆری تاقیگەدا هیچ جەشنە تەزوویەکی ئیلیکتریکی، هێزێکی موگناتیسی‌و هێزێکی کێش کردنـی تێدا نیـە. ئـەم تەزووانـە تـەنها لـە لەشـی مرۆڤدا هەن. ئەو هەموو زانایە بۆچین؟ ئەوان ناتوانن بەشێوەی سروشتی بیر بکەنـەوە. مرۆڤ نەك هـەر خـۆی بـێ نـرخ‌و سـووك بـووە، بـەڵكو هـەموو سروشتی لـەپێناو خۆیـدا تووشی کارەسـات کـردووە. واتـە هـەر بەڕاستی مـرۆڤ دڵـی بـۆ ئـەو ماسـی‌و مریشکانە ناسوتێت کە پەروار دەکرێن؟ هەموویان شتی کیمیایی‌و ناسروشتیان دەرخوارد دەدرێـت. نێسکی هاڕدراو دەدەن بـە مریشـکەکان‌و بـە لێـدانی شـۆکی ئیلیکتریکی ناچاریان دەکـەن هێلکە بکەن. پنیسیلین‌و ماددەی کیمیایی دیکە بـە ماسییەکان دەدەن. ئێسکی هـاڕدراوو هەندێ شتی نێـو سـکی گیانلەبـەرەکان (کـە وەك بۆدرەیـان لێکـردوون) بـە مانگـا، مـەڕو باڵندەکانیش دەدەن. هەموو ئەو خۆراکانەی لە قوتوو دەنرێن ماددەی کیمیاییـان تێکـەڵ کراوە. باشە ئەم لەشە داماوە چی لەم هەموو زبڵ‌و خاشاکە بکات؟ دەبێت ئـەم پرسـیارە لە زانا بەڕێزەکان بکرێت. لەشی ئێمە تەنها دەتوانێت خۆراکی خۆی لەو شـەکرە سـادەیە وەرگرێت کە لە میوەو سەوزەکاندا هەیە، نەك لە نیشاستەیەکی چەسپەندە(نووسـەك). ئـەو هـەموو کەسـە تووشـبووە بـە نەخۆشـی شـەکرەیە سـەیر بکـە کـە بـەهۆی خـواردنی دانەوێڵەو نان‌و گۆشتەوە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون. هـەموو خـەڵکی دنیـا دەزانـن کـە میوە باشە. نان‌و دانەوێڵەکان بە شێوەیەك ماسوولکەکان تووشـی ڕەقـی‌و ژان دەکـەن کـە مـرۆڤ دەکەوێتـە گریـان. نـاتوانی بەڕێـدا بڕۆیت. ئـەو شـەکری خوێنـەی کـە بـەهۆی نیشاستەی نان‌و دانەوێڵەکانەوە (کە وەك کەتیرە وایە) دروست دەبێت، لەنێو دەمارەکان‌و کیسە هەواییەکانی سییەکاندا نـاتوانن بگۆڕێن بـۆ خڕۆکـەی سوور. لـە ئەنجامـدا خڵتـە دروست دەکەن‌و دەبنە هۆی ئەوەی کە چەندین نەخۆشی وەك هەو کردنـی سـنگ‌و هـەو کردنی سییەکان‌و نووسانی دەنگ‌و چەندین جۆر برین، دروست ببێت. جۆرەها بەکتریاو میکرۆب لەم خڵتانەدا گەشە دەکەن چونکە ژینگەکە بۆیان لەبارە. پاستۆریش لە دوایین

ساتەکانی تەمەنیدا وتی؛ گەشە کردنی بەکتریاو میکرۆبەکان پێویستیان بە زەمینەو ژینگەیەکی لەبار هەیە کە هەمان خلۆتەکانی ناوەوەی لەشە. ئەم خلۆتانە دەتوانن لە هەموو ئەندامەکانی لەشدا کۆ ببنەوەو مرۆڤ تووشی سیل بکەن. ئەو کاتانەی کە لەش هەوڵ دەدات خۆی لە شەڕو نەگبەتی ئەمجۆرە خلۆتانە رزگار بکات، لەباتی ئەوەی پشتگیری ئەم هەنگاوەی لەش بکرێت، بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکانەوە هەر لەسەرەتاوە ئەم هەولانە لەبار دەبەن. لێرەدایە کە ناڕاستی بیرۆکەکەی پاستۆر دەردەکەوێت کە هێرشی دوژمنانێکی گریمانەیی لە دەرەوەی لەش، بە هۆکاری نەخۆشییەکان دەزانی. ئەنجامی ئەم سەرکوت کردنە، بە یارمەتی دەرمانەکان، دەبێتە هۆی ئەوەی کە زبڵو خاشاکەکان لە لەشدا بمێننەوەو نەخۆشییە درێژخایەنەکان سەرهەڵبدەن. دەستکاری کردنی کاری سروشت کارەسات دەنێتەوە. هەموو خانمێکی ماڵەوە دەزانێت کە نان ئەگەر لەبەر هەوادا بمێنێتەوە دەترشێت. ئەم ترشانە کحول دروست دەکات. ماددە شیرینەکانی نێو نان دەگۆڕێن بۆ کحولو ترشی کاربۆن. کاتێك کە نان دەچێتە نێو لەشی مرۆڤەوە، بە دڵنیاییەوە ئەمجۆرە ماددانە دروست دەبن، چونکە پلەی گەرمی لەش ٣٧ پلەیە. هەر کەس زانیاری لەسەر کحول هەبێت، دەزانێت چی دەڵێم. دەبێت لەش ئەم ماددە کحولیو ترشیە پووچەڵ بکاتەوە. ئەم هەموو برینانەی ریخۆڵەو گەدە هەمووی بەهۆی هەو کردنی دیواری ناوەوەی ریخۆڵەو گەدەوە دروست دەبن. ئەو هەموو شتانەی کە بۆ بەتام کردن تێکەڵ بەخواردنەکان دەکرێت، وا بەئاسانی لە لەش ناچنە دەرو بێ زیانیش نین. ماددە چەسپەندەکان کاری خانەکان تووشی گرفت دەکەنو دەبنە هۆی تێکچوونی سیستمی هەرسکردن.

## چەوری خوێن

هەر لەسەرەتاوە دەمەوێت بڵێم کە تەنها چەوری زیندوو واناکات کە کلسترۆڵ بەرز ببێتەوە، بەڵکو خواردنە سوورکراوەکانو ئەو رۆنەی کە کێکی پێ دروست دەکەنو دەیکەنە نێو دانەوێڵەکانیش، لەم پەیوەندییەدا رۆڵێکی کاریگەریان هەیە. چەوری زیندوو (کاڵ) لە لەشدا کەڵەکە نابێت، چونکە ئەگەر وابایە، هەموو گیانلەبەرەکان کلسترۆڵیان دەبوو. من منالی خێزانێکم کە هەموویان چەوری خوێنیان لەسەرەوەیە. من خۆم زۆرم هەوڵدا تا چەوری خوێنم کۆنترۆڵ کرد. چەندین ساڵ پشکنین(فحص)م کرد. وازم لە هەموو بەرهەمە ئاژەڵییەکانی وەك پەنیر، شیر، کەرە، گۆشتو ماست، هێنا بەڵام چەوری خوێنم بەردەوام لە ١٢٠٠ نەدەهاتە خوار. ئەو کات هەموو جۆرەکانی کلسترۆڵ(LDL, VLDL, HDL)م نەدەناسی. چیها تاقیکردنەوەم کرد! هەموو رۆژێك لە تاقیگەکان بووم تا بزانم کەی چەوری خوێنم ئاسایی دەبێتەوە. ئەو کات هێشتا بەتەواوی نەبووبوومە زیندەخۆر، تەنها خۆراکە ئاژەڵییەکانم لە بەرنامەی خۆراکی خۆم دەرهاویشتبوو. بەڵام هیشتا شتە لێندراوەکانم دەخوارد. زۆر وتارم دەربارەی خراپو شووم بوونی نانو دانەوێڵەکان خوێندبۆوە، بەڵام نەمدەتوانی چاو لە نانو برنجو خواردنە لێندراودکان بپۆشم. تا ئەوەی کە کاتی لەبار بۆ ئەو کارە هاتە پێشو بەرەبەرە بەتەواوی وازم لە خواردنە لێندراوەکان هێنا. لەپڕ هەستم کرد، کلسترۆڵەکەم لە ١٢٠٠ەوە دابەزیوە بۆ ٨٠٠و پاشان بۆ ٦٧٠. مەبەستمە بڵێم هەرچەند چەوریم نەدەخواردو سیستمی خۆراکیم لەچاو کەسانیتردا تەندروستتر بوو، کەچی بە دەست چەوری خوێنەوە دەمناڵاند. لێرەدا دیسان دەبینین کە خڵتە چەسپەندەکانی نانو دانەوێڵە کلسترۆڵ بەرز دەکاتەوە، نەك ئەوەی کە تەنها خواردنی چەورییەوە کلسترۆڵ بەرز بکەنەوە. پرۆتینی ئاژەڵیش کلسترۆڵ بەرز دەکاتەوە، بەڵام پرۆتینی رووەکی ئەو کارە ناکات.

ئەوەندە نەخۆشی زۆر بووە، مرۆڤ لەشساغی(کە مافی بێ ئەملاولای خۆیەتی) لەبیر چۆتەوە.
هێشتاش پزیشکەکانی داهاتوو کۆلێجەکانی پزیشکی جێ دێڵن بێ ئەوەی بزانن لەشساغی چییەو یاساکانی کامانەن.
پرۆفیسۆر دلورلیۆن

دیسان دەیڵێمەوە کە پێویستە تۆ خۆت مشکی تاقیگەیی خۆت بیت. ئەو کات تێدەگەی خواردنەکانی وەك نانو دانەوێڵە کە چەندین ساڵە وەك خۆراکی تەندروست دەرخواردی منو تۆیان داوە، چ کاریگەرییەکی وێرانکەرانەیان لەسەر لەشمان هەیە. هەر چۆنێك بێت خواردنی چەوری لە خواردنی نیشاستە باشترە، چونکە لەگەڵ خواردنی کەمێك چەوریدا هەست بە تێری دەکەیت، بەڵام دەبێت چەندە ماددەی نیشاستەدار بخۆیت تا هەست بە تێری بکەیت؟ بەهەر حاڵ چەوری لەمپەرەو دەردانی ترشەڵۆکەکانی گەدە پەك دەخات. بوونی چەوری لە گەدەدا ڕێگر دەبێت لەوەی کە ئەنزیمەکانی هەرسکردنی وەك، پپسینو ترشەڵۆکەکانی دیکە دەربدرێت. چەورییەکان کاری هەرسکردنو توانەوەی خواردنەکان قورس دەکەنو نەك هەر ڕێ لە دەردانی ئەنزیمەکانی گەدە دەگرن، بەڵکو ڕێ لە چالاکی گلاندەکانی گەدەش دەگرن. چەوری توانای گەدە بۆ هەرسکردنی خواردن دادەبەزێنێت بۆ نیوەو کاری هەرسکرد دوادەخات.

کەسێك کە دەیهەوێت کێشی دابەزێنێت، پێویستە بەتەواوی واز لە خواردنی چەورییەکان بهێنێت. پێتوانەبێت چەوریيە رووەکییەکان باشترن. ئەوانیش کۆمەڵێك گرفت بۆ مرۆڤ دروست دەکەن.

بۆ ئەو کەسانەی کە سەداسەد میوەو سەوزە خۆرن، لە ڕۆژدا خواردنی نیودی ناوکادۆیەك بەسە. چەوری ساغ لە سروشتدا نییە. هەموو ئەو چەورییانەی کە تۆ دەیبینی، بەرهەمی کارخانەکانن.

## فشاری خوێن

بەرزی فشاری خوێن پەیوەندییەکی ڕاستەخۆی لەگەڵ بەرزی چەوری خوێندا هەیە. بەڵام ئەمە بەدواداهاتە، نەك هۆکاری نەخۆشییەکە. فشاری خوێنیش بە نەخواردنی ماددە چەسپەندەو خڵتە دروست کەرەکان (نانو دانەوێڵەکان) زۆر خێرا دادەبەزێت. من خۆم زۆر جار ئەمەم تاقی کردۆتەوە. لەگەڵ خوارنی کەمێك نان فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە. ئەی ئەوانەی کە فشاری خوێنتان بەرزە یا نزمە، هەر لە ئێستاوە واز لە خواردنی ئەو شتانە بێنن کە خوێنتان وەك کەتیرە لێ دەکاتو لەباتی ئەوە میوەو سەوزە بخۆن تا خەستی خوێنتان کەم ببێتەوە. کەسێك کە نەخۆش دەکەوێت پێویستە شێوازی ژیانی بگۆڕێت. شێوازی هەڵەی سیستمی خۆراکییە کە مرۆڤ نەخۆش دەخات،

هەروەها بەكارهێنانی بەردەوامی دەرمانە كیمیاییەكان كە جگەرو گورچیلەكان لەكار دەخات. كاتێك خلتەی دانەوێڵەكان(كە هەرس نابن) دەچنە سووڕی خوێنەوەو تیایدا كۆ دەبنەوە، دەبنە هۆی چەور بوونی خوێنو فشاری خوێن، كە ئەنجامەكەی جەڵتەو دڵەكوتەو لەنێو چوونی شانەو پێكهاتەیەكی لەشە بەهۆی ئەوەی كە خوێنی پێناگات. ئەو ماددە چەسپەندانەی لەنێو دانوێڵەو گۆشتدا هەن، ڕێڕەوەكانی گەیاندنی خوێن بۆ هەموو شوێنەكانی لەش دەگرن.

دكتۆر ڤالكێر كە ١١٦ ساڵ ژیا، دەڵێت، خواردنی دانەوێڵەی لێندراوو خواردنە سووركراوەكان هۆكاری نەخۆشییەكانی دڵو لێدانە خێراكانی دڵن. بەهۆی خواردنی ئەم خۆراكانەوە، ئەو ماددە كاربۆنییانەی لێیەوە بەرهەم دێن، دەبنە هۆی دڵەكوتەو لێدانەكانی دڵ بەرز دەكەنەوە. لێدانەكانی دڵ پەیوەندی بەو بڕە لە ترشی كاربۆن هەیە كە لە خوێندایە. خەڵك بوونە نانو دانەوێڵەخۆر، بێ ئەوەی بزانن كە كاری دڵیان پەك دەخات. خواردنی خۆراكە نیشاستە دارەكان دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ترشی كاربۆنی خوێنو لە ئەنجامدا تووشبوون بە نەخۆشییەكانی خوێنی لێ دەكەوێتەوە. بەڵام ئەی پەتاتە؟ پەتاتەش ماددەیەكی نیشاستەییە، بەڵام ڕێژەی نیشاستەكەی یەك لەسەر دەی نیشاستەی دانەوێڵەكانە بەڵام لە درێژماوەدا هەمان كاریگەری هەیە كە نانو دانەوێڵەكانی دی هەیانە. پێویستە پەتاتەش بكوڵێتو نیشاستەی مردووش هەمان ئەو كارە بەسەر دڵدا دێنێت كە جۆرەكانی دیكەی نیشاستە بەسەری دێنن.

**من زیندەخۆرمو دژی كحولم، چونكە بەم شێوەیە زیاترو باشتر سوود لە مێشكم وەردەگرم.**

**تۆماس ئەدیسۆن**

نیشاستەی پەتاتە هەر خێرا تێكەڵ بەخوێن دەبێتو فشار بۆ پەنكریاس دێنێت كە زیاد لە پێویست ئەنسۆلین دەربدات. بەم شێوەیە شەكری خوێن هەڵبەزو دابەز دەكات. ئەوانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە، باشتر لەم حاڵەتانە تێدەگەن، چونكە حاڵەتی خەمۆكیو حەیرانبوون بەم كەسانەوە دەردەكەوێت. نەخۆشەكە خۆشی هەست بەم بابەتە دەكات. دانەوێڵەكانی حاڵەتێكی لەو چەشنە دروست دەكەن. ئاردی سپی لە

هەمووان خراپترە کە هیچ چەشنە ریشاڵێکی تێدا نییە. گۆشتی رووەکی (سۆیا)و کاکڵە خۆراکییەکان کاریگەرییەکی زۆر لاوازتریان لە دانەوێڵەو پەتاتە هەیە. هەنگوین کە ئەمرۆ لە شەکریش خراپترە، لە بەرنامەی خۆراکی راستو دروستدا جێی نابێتەوە. ئەوەی کە منی زیاتر نەخۆش کرد، گرتنەبەری شێوازێکی خۆراکی بوودیانە بوو بەناوی ماکرۆبیۆتیك، کە کەسێکی ژاپۆنی هێنابووی بۆ ئەورووپا. ئەم شێوازە لەسەر بنەمای بەکارهێنانی ٩٠٪ دانەوێڵە بوو. واتە دەبوو کەسەکە ٩٠٪ خواردنەکەی دانەوێڵە بێتو تەنها ١٠٪ی شتەکانی دیکە بێتو ناویشی نابوو شێوازی تەمەن درێژی.

## قەبزیو کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکرد

بەرگریکارانی دانەخۆریو ئەو کەسانەی کە لەو باوەڕەدان مرۆڤ دانەوێڵەخۆرە، ناگایان لە کاریگەرییە کارەساتبارەکانی ئەمجۆرە خواردنانە نییە. دکتۆر برۆکەر لە کتێبەکەیدا دەنووسێت: "دەکرێت لە سێ رۆژدا قەبزی چارەسەر بکرێت." دەزانم ئەوانەی کە خەڵەو دانەوێڵە دەخۆن، بەردەوام تووشی باویژو کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکردن. کەپەکی هەموو دانەوێڵەکان وەك رنەك ریخۆڵە دەڕووشێنێتو دیوارەی ریخۆڵە تووشی جۆرەها نەخۆشی دەکات. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە کەپەك بۆ پاڵ پێوەنانی پاشەرۆو تووش نەبوون بە قەبزی باشەو دەوری لاکزایتۆ (جۆرە رەوانکەرێکە) دەبینێت. لەنێو هەموو دانەوێڵەکاندا تەنها هەرزن پێستەکەی نەرمەو یارمەتی کردنە دەرەی پاشەرۆ دەداتو دیواری ریخۆڵەکان ناڕووشێنێت. لە دەنکەکاندا دەکرێت تۆی کەتان وەك رەوانکەر بەکار بهێنرێت. هەڵبەت هیچکام لەم دەنکانە لە دانەوێڵەکان نین. ریشاڵی میوەو سەوزەکان بە پێچەوانەی دانەوێڵەکان ریخۆڵەکان ناڕووشێنێت. لێرەشدا دەبینین کە سروشت بە میوەخۆر کردنی مرۆڤ کێشەی قەبزییەکەی چارەسەر دەکات. میوەکان کۆئەندامی هەرسکرد بەهێز دەکەن. لە ١٠ی ئۆگەستی ساڵی ١٩٨٦دا بوو کە دکتۆر هێربێرت فریزبین رایگەیاند، کەپەکی گەنمو دانەوێڵەکان نەك هەر کۆئەندامی هەرسکرد نەخۆش دەخات، بەڵکو دیوارەی ریخۆڵەکانیش دەڕووشێنێتو هەراوی دەکات. خواردنی سەرەکی ئێمە میوەیە. ئەگەر دەتەوێت لەشساغ بیت، تەنها میوە بخۆ. چ کەسێك باشتر لە دایکی سروشت دەزانێت کە مرۆڤ دەبێت چی بخوات؟ هەموو دەستکارییەکانو دەست تێوەردانەکانی مرۆڤ لە کاروبارە سروشتییەکانی سروشت

مەترسیدارە. کولاندن‌و خوێ پێداکردن‌و بەهارات زیاد کردن بە خۆراکەکان، هەر هەموویان مەترسیدارن. ئەوانەی کە پێیان وایە خوساندنی دانەوێڵە باشەو دەوری رەوانکەر دەبینێت، دەبێت بزانن کە کەپەکی ئەمجۆرە چەکەرانە زیان بە دیواری ریخۆڵەکان دەگەیەنێت. مەگەر میوەکان لەچیان کەمە کە مرۆڤ شوێن گەنم‌و دانەوێڵە خواردن بکەون؟

## پرۆستات

چەندین ساڵی بەردەوام لەبیری ئەوەدا بووم کە بۆچی بە تێپەڕبوونی کات‌و پیر بوون، گلاندی پرۆستاتی ئێمەی پیاوان گەورەو رەق دەبێت. لە رۆژگاری ئەمرۆدا گەنج‌و لاوەکانیش تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. بەپێی شێوازی باو کاتی هەو کردن، چە پێدانی پنیسیلین بەرەنگاری دوژمنێکی خەیاڵی دەبنەوە کە گویا بۆتە هۆکاری تووشبوون بە پرۆستات. بەم کارە هۆکارەکە لەنێو دەبەن. ئەی لێکەوتە لاوەکییەکانی پنیسیلین چین؟ بۆ پزیشکە بەرپێزەکان جیاوازی نییەو لە خەڵکیان گەیاندووە، کەسێک کە جارێک تووشی پرۆستات بوو، ئیتر چاك نابێتەوە. هیچ کات کەس بە نەخۆش ناڵێت کە هۆکارەکە چییە، چونکە کەس هیچ نازانێت‌و تاوانباریش نییە. بەڵام چاوەڕوانی ئەوە لە پزیشکە بەرێزەکان دەکرێت کە نموونەیەکی باش بن بۆ نەخۆشەکانیان‌و زیاتر بیر بکەنەوە. چارەڕەشی مرۆڤ لەو کاتەوە دەستی پێکرد کە پارە جێی هەموو پێوەرو بەهاکانی مرۆڤی گرتەوە. تا ئەو کاتەی کە هۆکارەکە، واتە شێوازی هەڵەی خۆراك لەنێو نەچێت، هیچ چارەسەرێك نییە. ئەم هەموو دەست بردنە بۆ لەشی مرۆڤ چ بە ماددەی کیمیایی یا رووەکی، بۆ چارەسەری ئەو بێ سوودە. هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵی ناتوانێت یارمەتیمان بدات. چ جیاوازییەك لەنێوان گیانلەبەراندا هەیە؟ مەگەر هەموویان ئافرێنراوی خوا نین؟ کێ مافی ئەوەی هەیە کە دیاری بکات کە ئەم گیانلەبەرە باشە یان ئەوی دیکەیان؟ کێ مافی ئەوەی هەیە ئەم پێودرانە دیاری بکات؟ خەڵك لەگەڵ سەگە خۆشەویستەکانیان دەچن بۆ کوشتارگا تا سەیری کوشتاری مانگاو مەڕو گوێرەکەکان بکەن. مەگەر ئەو مەڕە گیانلەبەر نییە؟ مەگەر حەز ناکات بژیو قۆناغی گەشەسەندی خۆی تەواو بکات، هەر بەو شێوەیەی کە مرۆڤ لە قۆناغێکی گەشە کردنی خۆیدایەتی؟ گیانلەبەرەکان بە بێ هۆو تەنها لەبەر ئەوەی ئێمە ورگیان هەڵدڕین‌و

بیانخۆین دروست نەکراون. من تەنها کەسم کە هۆکاری تووشبوون بە پرۆستاتم دۆزیوەتەوە، هۆکارەکەش خواردنی نانو دانەوێڵەکانە. هەر پیاوێك دەتوانێت خۆی تاقی بکاتەوە. دەکرێت چەند حەوتوویەك واز لە خواردنی نانو دانەوێڵە بێنێت تا ئازارەکانی کەم ببێتەوەو چەند مانگێك زیاتر ناخایەنێت کە خلتەکان دەتوێنەو لە لەش دەچنەدەر. کاتێك دەمارەکانو مولوولەکان بکرێنەوە، چیتر کێشەیەك بەناوی پرۆستات بوونی نابێت. سووری خوێن لە گلاندی پرۆستاتدا دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی‌و ڕێڕەوەکەی دەکرێتەوەو حاڵەتێك بەناوی نەخۆشی کۆئەندامی سێکسی‌و پرۆستات نامێنێت. نیشاستەش لەگەڵ ئەوەی کە کار دەکاتە سەر ریخۆڵەکانو بەردەوام لە حاڵەتی پڕبووندا رایان دەگرنو هەراویان دەکەن، فشار بۆ پرۆستاتو میزەڵدانیش دێنن. ئەم پڕبوونی ریخۆڵەیە ئەوەندە توندە کە فشار بۆ ریخۆڵە کوێرەش دەهێنێت. بەڵام بە میوەخۆری تێکرای ئەم دەردو ئازارانە لەنێو دەچن. مێز دەچێتەوە سەر رەنگی ئاسایی خۆی‌و پاش ماوەیەکی کورت شەو هەستانو چوون بۆ پێشاویش نامێنێت. بەگشتی هەموو لەش دەگەڕێتەوە دۆخی لاوی. بەڵام ئەگەر دووبارە بگەڕێیتەوە سەر خواردنەکانی پێشوو، دەبینی کە لە ماوەی چەند رۆژدا پرۆستات گەورە دەبێتەوە، دووبارە ئازارەکانت دەگەڕێنەوەو ئاش هەمان ئاش، وکاسە هەمان کاسە!

دکتۆر ڤالکەر لە کتێبی "تۆش دەتوانی دیسان گەنج ببیتەوە"دا، بەسەرهاتی پیاوێکی تەمەن ٨٧ ساڵیمان بۆ دەگێڕێتەوە کە رۆژێك لەگەڵ پەرستارەکەی سەردانی نۆرینگەکەی ئەوی کردبوو.

"ئەم پیاوە دەردەدارە ٢٥ ساڵ بوو کە ئازاری پرۆستاتی تەحەمول دەکردو ئامادە نەبوو نەشتەرگەری بۆ بکرێتو لەم دوایانەدا هەمیشە دەبوو پەرستارێك ئاگای لێ بێت، چونکە هەموو ساتێك ئەگەری ئەوە هەبوو میزەڵدانی پڕ ببێتو هاواری بگاتە ئاسمان. بەکارهێنانی کادتو ئازارە بەردەوامەکان برستیان لێ بڕیبوو. لەگەڵ ئەوەی کە دەوڵەمەند بوو و پەرستاری تایبەتی هەبوو، چیتر تەحەمولی ئازاری نەمابوو، تا ئەوەی کە کەسێك منی بەو ناساندبوو. کە پێم وت نابێت جیا لە میوەو سەوزە هیچی دیکە بخوات، دەستی کرد بە نارەزایەتی دەربڕینو وتی چۆن دەکرێت بێ نان بژیت؟ بۆم روون کردەوە کە بەهۆی خواردنی نانەوە تووشی ئەم کێشەیە بووەو ئەگەر دەیهەوێت لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە، دەبێت ئەو شتە بخوات کە لێرە وەك خواردن بۆی ئامادەدە

دەکرێت. پاش ١٨ ڕۆژ زیندەخۆری، ناوبراو ئاسایشگاکەی جێهێشتو بێ پەرستارەکەی گەڕایەوە بۆماڵەوە. پاش دوو مانگ کە بۆ پشکنین هاتەوە لای من، لەخۆشیان لە پێستی خۆیدا جێی نەدەبۆوە. ٢٥ ساڵ گەنجتر دیاربوو و هیچ ئازارێکی نەمابوو. حەزدەکەم بڵێم ئەمە تەنها جارم نەبوو کە من ئەمجۆرە نەخۆشانەم دەبینی. من هەر بەم ڕێگایە زۆر کەسم لە دەردو ئازاری نەخۆشی پرۆستات ڕزگار کردووە. بەڵام لەبەر ئەوەی کە بەسەرهاتی ئەم پیاوەم بە هۆی ڤیرسچەمەیی‌و واز نەهێنانی لە نان بەلامەوە تازە بوو، بۆم گێڕانەوە. من دڵنیام ئەگەر ئەم پیاوە پێشتر سیستمێکی خۆراکی بۆ خۆی دانابایە کە نانو دانەوێڵەی تێدا نەبایە، ڕەنگە ئێستا وەك کەسێکی تەمەن پەنجا ساڵ دیار بوایە."

باش ئەوە بزانە کە هیچ پزیشکێك ناتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە تووشی پرۆستات بوون. نە ناوکە کولەکە، نە بتاسیستۆڵ، نە چەقۆی نەشتەرگەرەکان، هیچیان دەوری نییە. خۆ بە نەشتەرگەری هۆکارەکە لەنێو ناچێت. هەندێك جار ئەنجام دانی نەشتەرگەری نەزۆکی بەدواوەیە. ئێستا پێویستە خۆت بڕیار بدەی. چەقۆ یان خواردنی باوباپیرانت؟ ڕەنگە نەشتەرگری کردنی پرۆستان تووشی بەردی میزەڵدانیشت بکات. خواردنی نانو دانەوێڵەکان هەندێك کێشەی دیکەی وەك نەخۆشییەکانی ریخۆڵە (قۆڵۆن)و هەو کردنی ریخۆڵە دروست دەکات. لە هەمووان خراپتر پڕبوونی ریخۆڵە کوێرەو هەو کردنییەتی. ئەو کوونەی کە بەڕووی ریخۆڵە کوێرەدا دەکرێتەوە، توانا‌و خۆڕاگری خۆی لەدەست دەدات‌و دەبێتە هۆی هەو کردنی ریخۆڵە کوێرەو نەخۆشییە درێژخایەنەکان دروست دەکات. نانو دانەوێڵە ئەوەندە فشار بۆ میزەڵدان‌و پرۆستات دێنن کە ناهێڵن بە تەواوی بەتاڵ ببنەوەو لە ئەنجامدا ئەو بەکتریایانەی کە جێماون‌و شوێنەکە تووشی هەو کردن دەکەن. هەروەها ئەم مەسەلەیە منداڵدان‌و هێلکەدانەکان تووشی هەو کردن دەکات. ئەم هەو کردنە دیواری ریخۆڵەکان ناسك دەکاتەوەو دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە. مرۆڤ چەندە گیان سەختە. سەرەڕای ئەو هەموو کارەساتانەو بە پێچەوانەی ئاوەوە مەلە کردن کەچی چەندین ساڵ دەژی. ئەگەر دەتهەوێت لە داهاتوودا تووشی ئەمجۆرە کێشەو نیگەرانیانە نەبیت، میوەو سەوزە بخۆ. نە تووشی قەبزی دەبیت‌و نە پرۆستات. بەڵام بەو مەرجەی تەنها میوە بخۆیت نەك لەگەل نان‌و دانەوێڵەکان. ئەگەرنا شیرنی میوەکان‌و هەویری دانەوێڵەکان باوبژ دروست

دەکەن، دەترشێن‌و تۆ دەبێت بە کارخانەی بەرهەمهێنانی کحول. زۆر هەڵەیە ئەگەر میوە وەك شەوچەرە بخورێت. میوە خۆراکی سەرەکی ئێمەیەو دەبێت بە تەنهایی بخورێت، نەك وەك شەوچەرە لە دوای خواردنی چێشت بە دیار تەلەفزیۆنەوە بخورێت. پەندێکی بەناوبانگ هەیە دەڵێت: "رۆژانە سێوێك بخۆیت، پێویستت بە پزیشك نامێنێت." ئەگەر بتوانی زەمەن بینیتە پێش چاوی خۆت، تێدەگەیت کە زەمەنێکی زۆر نییە کە ئێمە نان‌و دانەوێڵە دەخۆین. ئەوەت لەبیر بێت کە مرۆڤ میوەخۆرە. هەموو کەس دەتوانێت خۆی ئەم شتە تاقی بکاتەوە. لە ماوەیەکی کەمدا لە رووی لەشساغییەوە بە شێوەیەك پێش دەکەوێت کە خۆت سەرت سوور دەمێنێت. ئەم بەرنامەیە بەتایبەت بۆ کەسانی پیر کە چیتر پێویستیان بە خواردنە قورسەکان نییەو دەیانهەوێت بە ئاسوودەیی بخەون، زۆر باشە. لەشی ئێمە کارخانەیەکە کە دووبارە شتە ماوەکان بەکار دەهێنێتەوە. بەم دواییانە لە ئەمریکاو ئەورووپاش بۆتە باو کە سەرلەنوێ شتە دەستکردە بەکار هاتوو (دەستی دووەکان) دروست دەکەنەوە. لەشی مرۆڤ تەیارترین‌و لە هەمان کاتدا ئاڵۆزترین کارخانەیەو ٧٥٪ی ترشی ئەمینی (پرۆتین)ی خۆی لە پاشماوەکانی خواردنەکانی پێشوو دابین دەکات. هەندێ کەس دەڵێن ئەمە زۆر ناخۆشە کە مرۆڤ هەموو رۆژێك خۆی هیلاك بکات کە ئەمە بخۆو ئەوە مەخۆ تا ٢٠٠ ساڵ بژی‌و ژیانێکی کورت‌و پڕ لە بەختەوەری لە هەموو شتێك باشترە. فەرموو! حەزت لە چییە ئەوە بکە، بەڵام باش بزانە کە سروشت دە ساڵ بە هەڵە ژیان بردنەسەر بی سزا ناهێڵێتەوە. بەڵام ئەگەر ئەم شێوازی هەڵەی ژیان کردنە ببێتە دەیان ساڵ، لە زۆر حاڵەتدا سروشتیش ناتوانێت هاوسەنگی رابگرێت، بەتایبەت کاتێك کە شانەو ئەندامەکان لەڕادەبەدەر پەکیان کەوتبێت. زۆرجار نان‌و دانەوێڵە هەموو گەدە داگیر دەکەن‌و ئیتر جێیەك بۆ میوەو سەوزە کە خۆراکی سەرەکی مرۆڤە، ناهێڵنەوە. ئاساییە کە تێکەڵ کردنی خواردنەکان دەبێتە هۆی باویژو ترشان(تخمیر)و لە ئەنجامدا ژینگەیەکی کحولی دروست دەبێت. هەو کردنی گلاندەکانی دیوارەکانی ناوەوە کە هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانە، بەهۆی ئەمجۆرە ترشان‌و بەهەڵە تێکەڵ کردنی خواردنەکان دروست دەبێت. کاتێك رزگاربوون مسۆگەر دەبێت کە هەموومان دووبارە ببینەوە باخەوان‌و درەختی میوە بنێژین. لەمڕۆدا لە هەموو ماوەی ساڵدا هەموو جۆرەکانی میوە لە بازاڕدا هەیە. هەرگیز مرۆڤ تا ئێستا ئەو هەموو شتە زۆرەی بەخۆیەوە

ـمبينيوه. هـەر رۆژەو ميوەيـەكى نـوێ دەكەوێتـە بـازاڕەوە. بـەردەوام دەبيسـتين كـە تەلـەفزيۆن و بلاوكراوەكـان راپـۆرت دەربـارەى خەسـڵەتى نەخۆشـخەرانەى گۆشـت و بەرهەمە ئاژەڵييەكان بلاو دەكەنەوە. بەڵام ديار نييـە كە كەى مـرۆڤ فێـر دەبێت و تـێ دەگات. رۆژێك دێت كە زۆربەى خەڵك تووشى ئايدز ببن و وەك هەميشە بـەوە رازى بـن كە پزيشكەكان وەك هـەر نەخۆشـييەكى ديكە ئۆباڵەكەى بخەنـە ئەسـتۆى ڤايرۆسـەكان. خەڵك ئەوەندە شتى پيس دەخۆن كە تەنانەت مايتۆكۆنـدريـيـەكانيش ژەهـراوى دەكەن و لە دواييـدا تاوانى هەڵەى خۆيان دەخەنـە ئەسـتۆى ڤايرۆسـەكان كـە هـەر بوونيـان نييـە. ئێمە لەم كتێبەدا فێربووين كـە بـەكتريـاكان دۆسـت و خزمـەتكارانى مـرۆڤن. ئـەوان وەك كەناسەكان يارمەتيمان دەدەن و پاشەرۆكان دەخۆن. ئەو شوێنەى كە پاشەرۆى لێ نـەبێت، پزيشكيشى لێ نييـە. چـەندميان پشكنين و تاقيكرنـەوەميان كـرد تـا ڤايرۆسـى ئايـدزيان گەيانـدە مەيموونـەكانيش. بۆچـى ئـەوان تووشـى ئايـدز نـەبوون؟ ئێمـە لـە رووى ئۆرگانييەوە ٩٨،٨٪ هاوشێوەى مەيموونەكانين. بۆچى ئێمـە لەوانـەوە فێـر نـابين؟ مـاددە چەسپەندەو ترشاوو ترشييەكانى نان و دانەوێڵە باشـترين شـوێن بـۆ كۆبوونـەوەو ژيـانى بەكترياكانن.

"ئايا پێويستە نان بخورێت؟" ناوى كتێبێكە كە ساڵى ١٩٦٥ لە لايـەن دكتـۆر فيفـەرو دكتۆر بيماردەوە بلاو كرايەوە. ساڵى ١٩٥٤يش پزيشكێكى ديكە بەناوى گۆڵدمان وتـارێكى بەناوى "ژەهراوى بوون بەهۆى ڤاپى پڕەوە" نووسى. گەنم هـەر لـە يەكـەم ساتەوەختى چـاندنييەوە لـە لايـەن جوتيارانـەوە بـە پـەينى كيميـايى و ژەهـرە دژە مێروەكانـەوە، ژەهراوى دەكرێت. هەروەها بۆ هەڵگرتنيش لە سايلۆكاندا ماددەى كيميايى بەكار دەهێنن تـا ماوەيـەكى زيـاتر رايگـرن. سـاڵى ١٩٤٩ دوو خـاوەن سـايلۆ باسـى ئـەوەيان كـرد كـە بـۆ هەڵگرتنى گەنم لەو ساڵەدا دە مليـۆن كيلـۆ مـاددەى كيميـاييـان بـەكار هێنـاوە. بـۆ لـەنێو بردنى گياكەڵەى نێو گەنمەجاڕەكەش ماددەى كيميـايى بـەكار دەهێنـرێت. سـەردەمايەك ماددەى D.D.Tيان بەكار دەهێنا، بەڵام ئێستا بەكارهێنانى ئـەم ماددەيـە قەدەغەيـە. لـە ئەمريكا نانێك دروست دەكەن كە جۆرەهـا ڤيتـامين و مـاددەى كانزايى كيميـايى تێدايـە. جۆرە نانێكيشيان هەيە كە سەرەڕاى خوێ، بەهاراتيشى تێكەڵ دەكـەن. ئـەم مادداـنـە كـە وەك ژەهر وان بۆ لەش، هۆكارى لاوازى جەستەيين.

خۆى يەكێك لەو شتانەيە كە دەبێتە هۆى دروستبوونى رۆماتيزمە. ئەو شتانەى كە

بۆ شل بوونـەوەو ترشانی هەویرەکە پێی زیاد دەکەن، هۆکارێکی دیکەیە بۆ دروست بوونی ژینگەیەکی ترشاوو دروستبوونی کحول لە لەشدا. هەروەها ماددەیەکی دیکە بەناوی پیکی پاودەر بۆ شلّ بوونەوە تێکەڵ بە هەویر دەکەن کە لە ئەلەمنیۆم دروست کراوەو هۆکاری نەخۆشی ئەلزایمەرە کە لەو نەخۆشییەدا خانەکانی مێشک بچووک دەبنەوە. بەهەرحاڵ لە هیچ وەرەقە یان دەفرێکی ئەلەمنیۆم(فافۆن)یدا خواردن دروست مەکە. لەبەر ئەوەی کە نان بە تەنها ناخورێت‌و لەگەڵ هەمبەرگر، گۆشت، پەنیر، هەنگوین یا مرەبادا دەخورێت، کۆئەندامی هەرسکرد تووشی گرفت دەکات. من هەموویانم یەك بە یەك تاقی کردۆتەوە، بەتایبەت لەگەڵ هەنگوین‌و مرەبادا هەر زۆر بە توندی‌و بە خێرایی دەترشێت‌و هەموو ڤیتامینەکان‌و کالسیۆمی لەش لەنێو دەبات. بەگشتی دانەوێڵەکان کالسیۆمێکی زۆر کەمیان تێدایەو هەر لەبەر ئەم هۆیەو بەهۆی ئەوەی کە تفت نین‌و ترشن، ماددە ئەلکالیی(تفت)ەکانی لەش کە هەمان کالسیۆمە، لە ئێسکەکان‌و ددانەکان دەکێشنە دەرەوە. ئەم شتانە کە دۆخی لەش بەروە ترشی دەبەن پێویستە بە ماددە تفتەکان پووچەڵ بکرێنەوە تا PH هاوسەنگ بێت. نەك هەر گۆشت لەش تووشی دۆخێکی ترشی دەکات‌و دەبێتە هۆی پووکانەوەی ئێسکەکان، بەڵکو هەموو دانەوێڵەکانیش(جیا لە هەرزن) هەر ئەم خەسڵەتەیان هەیە. دکتۆر رەنجەر بێرگی سویدی، توێژینەوەکانی خۆی دەربارەی ترشەکان‌و تفتەکان بەم شێوەیە بڵاو کردۆتەوە کە مرۆڤ پێویستە ٧٠٪ی خواردنەکانی تفت بن تا ژینگەی ترشیی – تفتی لەشی هاوسەنگ رابگرێت. من چەند شتێکی تفتم باس کردووە. تێکڕای شتەکانی دیکە ترشن. میوەکان‌و سەوزەکانیش بەهۆی کوڵانەوە دۆخیان لە تفتەوە بۆ ترش دەگۆڕێت. ئاردی سپی‌و نانی سپی لە هەموو دانەوێڵەکان زیاتر ترشن، بەڵام هەرسکردیان لە نانەکانی دیکە ئاسانترە. ڤێرلەند کتێبێکی بەناوی "ترش بوونی لەش هۆکاری نەخۆشییەکانە." نووسیوە. "کەخ"یش لە توێژینەوە ترشی ناسییەکانی خۆیدا میوەکان بە ترش دەزانێت‌و دەڵێت کە میوەکان ترشی بەرهەم دەهێنن، بێ ئەوەی ئاگای لەوە بێت کە خواردنە لێندراوەکان‌و نان‌و دانەوێڵەکان دەبنە هۆی ترش بوونی لەش، نەك میوەکان. تەنانەت لیمۆی ترشیش خۆڵەمێشێکی تفت جێدێڵێت. ترشان‌و باکردنی گەدە لە دوای خواردنی نیسك‌و فاسۆلیاو نان، بەڵگەی ترشی بوونی ئەم شتانەیە. ئەو بەڕێزانەی تا بینەقاقا شتی لێندراوی ترشیی دروستکەر دەخۆن، ئەو کات ئۆباڵەی دەخەنە ئەستۆی

میوەکان. میوە خۆراکی سەرەکی ئێمەیە. ئەو کەسەی خواردنی لێندراو دەخوات نابێت میوە بخوات، چونکە میوەکان شەکریان هەیەو ئەگەر لەگەڵ شتی دیکەدا بخورێت، گازی ژەهراوی، باوبژ، ترشاوی‌و کحوڵ دروست دەکات. دەکرێت لەگەڵ لێندراوەکاندا زەڵاتە بخورێت. دەبێت میوە بە تەنها بخورێت. تەنها لە حاڵەتێکدا دەکرێت میوەکان پێکەوە تێکەڵ بکەیت کە تایبەتمەندییەکانیان بزانی‌و ئاگاداری تام‌و هەرسکردیان بیت. بۆ نموونە دەکرێت تری‌و مۆز پێکەوە بخورێت، یا تری‌و خورما. بەڵام نابێت پرتەقاڵ‌و تری پێکەوە بخورێت. ئەمە جیاوازە لە چێروکی مەنجەڵ کە تۆ دەتوانی بە چاوی نوقاوەوە هەموو شتێك پێکەوە تێکەڵ بکەیت. بەهۆی ئەم نەزان خۆرییەوە نەخۆشی دروست دەبێت. مرۆڤ بەهۆی ئەو شێوازە هەڵەی لە ژیاندا پەیرەوی دەکات نەخۆش دەکەوێت. بۆ ئەوەی لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە پێویستە شێوازەکە بگۆڕدرێت‌و بە وریاییەوە خواردن بخورێت. زۆربەی خواردنە لێندراو(مەنجەڵی)ەکان بە خوێ‌و بەهارات تام‌و چێژیان خۆش دەکرێت، بەڵام ژەهراوین‌و مرۆڤ نەخۆش دەخەن. ئەمریکییەکان دەڵێن تا رێژەی تفت بوونی خوێن زیاتر بێت، بەو رێژەیەش ئاستی لەشساغی زیاتر دەبێت. هەڵبەت بە رێگەی سروشتی، نەك بە هۆی خواردنی حەبی بیکاربۆناتی ناتریۆمەوە. بۆچی لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا ئەو هەموو نەخۆشییەی ئێسك هەیە؟ ئێسکە نەرمەکانی ئەم کەسانە نیشانەی کەمی کالسیۆمی لەشیانە. تا زیاتر شتی مردوو بخۆین، پێویستمان بە ئێسك‌و جومگەی زیاتر هەیە. دانەوێڵەو بەرهەمە شیرەمەنییەکان‌و گۆشت چەتەو راکێشەری کالسیۆمی لەشن. لە ئەنجامدا دەبنە هۆی نەرمی ئێسك‌و کلۆر بوونی. تێکرای خۆراکە ئاژەڵییەکان‌و چەورییەکان دۆخ ترشن. چا، قاوە، کاکاو، چکلێت‌و هەندێك لە خواردنەوەکانیشی پێ زیاد بکە. ئەمە یانی ئێسکە نەرمەو بەفیڕۆدانی کالسیۆمی لەش‌و تووش بوون بە جۆرەها نەخۆشی. من دەتوانم بەڵگە لە جیهانی ئاژەڵان بێنمەوە. هەموو ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان میزێکی ترشیان هەیەو هەموو ئاژەڵە رووەکخۆرەکان میزیان تفتە. دەبێت میزی ئێمەش تفت بێت، چونکە ئێمەش وەك روەك خۆرەکان میوەو سەوزە خۆرین.

لەبیرت بێت کە میزی ترش واتە نەرم بوونی ئێسکەکان‌و خراپی ددانەکان. باشترین شایەت بۆ ئەم بابەتە ئەوەیە کە رۆژانەی بە ملیۆنان حەبی دژە ئەسید(ترشی)ە لە دنیادا دەفرۆشرێت.

**حەساسییەت**

هۆکاری هەموو حەساسییەتەکانو تەنگە نەفەسیو...هتدیش وەك نەخۆشییەکانی دیکە ژەهراوی بوونی خوێنو لە ئەنجامدا هەموو لەشە. دکتۆر جان تیڵدن لە کتێبی "نەخۆشییەکان بە ژەهراوی بوون دەست پێدەکەن"دا، دەنووسێت کاتێك ئەندامانی ناوەوەی لەش ، بەتایبەت کارخانەی پاکسازییەکەی (واتە جگەر)و دواجار گورچیلەکان ناتوانن شتە زیادەکانو زبڵەکان لە ڕێگەی پاشەڕۆ، میزو سییەکانەوە بکەنە دەر، بۆ ئەوەی ژیانی ئەندامەکان نەکەونە مەترسییەوە یارمەتی لە پێستی لەش وەردەگیرێت، چونکە لەش بەردەوام لە هەوڵی هاوسەنگ کردنەوەی خۆیەتی. کاتێك کە کەسێك ببێتە کەسێکی تەواو زیندەخۆر، هەموو حەساسییەتەکان، نەخۆشییەکانی پێست، زیپکەو پەڵەکان، هەموویان لە ماوەی چەند حەوتوویەکدا نامێنن. بەتایبەت هەندێك شت، بۆ نموونە: ١- گەنم ٢- شیر، لە بەرنامەی خۆراکی ئێمەدا، ئەمجۆرە نەخۆشییانە دروست دەکەن. من نامەوێت زۆر بچمە ناو وردەکارییەکانی نەخۆشییەکانەوە. ئەگەر حەزت لێیەتی دەتوانی کتێبەکەی هانس بامگارت بە ناوی "هۆکاری حەساسییەتو چارەسەرییەکەی" بخوێنیتەوە. کاتێك کە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکان ژەهراوی بوونە، کەواتە پێویستە ئێمە بەتایبەت زۆر وریای خاوێنیو سەلامەتی ریخۆڵە گەورە بین. پرۆفیسۆر ئێهرت، مرۆڤەکانی ئەمرۆی بە چاڵی پیسایی گەرۆك شوبهاندووە کە هەموو شتێکیان تێدایە.

ڕێك وایە. کاتێك چاڵێك پڕ دەبێت، پێویستە بەتاڵ بکرێتەوە. تێکردنی ماددە ژەهراوییەکانو زبڵو خاشاك بۆ نێو لەش بەهۆی خواردنی شتە لێنراوەکانەوە، ریخۆڵەی ئێمەی کردۆتە لیتاوێك کە زۆرجار بۆگەنەکەی تەحەمول ناکرێت. بۆنی پیسی پاشەرۆکەت بەڵگەی گەنینی ئەو مادده خۆراکییە ناڵەبارانەیە کە لە ناوەوەش هەموو خانەکانی لەشتی پیس کردووە. گۆشت زوتر لە هەر شتێکی دیکە بۆگەن دەکاتو ئەمجۆرە ژەهراویبوونانە دروست دەکات. سەیر بکە گۆشت خواردن زۆر جار تووشی قەبزیت دەکاتو ریخۆڵە نزیکەی ٣٠ سانتی مەتر دەکشێت. ریخۆڵەی گیراو لەگەڵ ژەهراوی بوون، لەش ئازار دەدات. بۆ پاك کردنەوەی ریخۆڵەی توندو بۆگەن کردوو، دەتوانی میوەو سەوزە بخۆیت. لە ماوەی چەند رۆژدا هەموو شتێك ئاسایی دەبێتەوە. ترشی ئەندامی(زیندووی) میوەکان هەموو زبڵو خاشاکەکانی نێو ریخۆڵەو دەمارەکانو

موولوولەکان رادەمالێت. ئەم ترشیانە جیاوازیان لەگەڵ ترشیە ئانەندامییەکاندا هەیە. پێویستت بە هیچ دەرمانێکی رەوانکەر نییە. ئەو کەسەی کە شێوازی ژیانی هەڵەیە، پێویستە هەندێك جار سەردانی ئەو دامەزراوانە بکات کە ریخۆڵە دەشۆن و لەوێ ریخۆڵەکانی پاك بکاتەوە. لەم دامەزراوانەدا ناوی شیلەتێن لەگەڵ "ترشی ئوفیلۆس باکترین"دا دەکەنە نێو ریخۆڵەوە تا ئەوەی لە ریخۆڵە دایە رامالن. قۆڵۆن بەهۆی ئەو پیساییەوە دروست دەبێت کە لە نێو ریخۆڵەدا دەمێنێتەوە. لە ئەمریکا ریخۆڵە شۆردن باوە. دکتۆر ڤالکەر نموونەیەکی زیندووە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانهەوێت بە لەشساغی بمێننەوە. ناوبراو لە کتێبی "رێخۆڵەیەکی ساغی رەوان"دا، دەنووسێت: "هەموو شەش مانگ یان ساڵێك ریخۆڵە بشۆرێت، بەسوودە." سێ ئەندام لە لەشدا هەن کە پەیوەندیان بە هەموو لەشەوە هەیە: ١- بنی پێکان، ٢- ریخۆڵە گەورەو ٣- چاوەکان. ناوبراو یەکێك لە بەرگریکارانی خۆراکی زیندووی سروشتی، واتە میوەو سەوزە، بوو. ناوبراو هەشت کتێبی دەربارەی زیندەخۆری و چارەسەری نەخۆشییەکان و ئەوەی کە چۆن نەخۆشەکانی بەزیندەخۆری چارەسەر کردووە، نووسیوە. دکتۆر ڤالکەر کەسێکی لەشساغ بوو کە تا دوا رۆژی ژیانی بێ ئازار ژیا.

## هەڵامەت، کۆکە، پژمین و نووسانی دەنگ

هۆکاری ئەمجۆرە نەخۆشیانەش شتە چەسپەندەکانی وەك نان و دانەوێڵکانە. تۆ خۆت دەبینی کە هەموو جارێك کە دەپژمی چەند خڵتە لە لووت و قورگتەوە دێتەدەر. پێویستە مرۆڤ زۆر خۆشحاڵ بێت کە لەشێکی بەهێزی هەیەو هەموو جارێك لە کاتی هەڵامەتدا بڕێك لە خڵتە زیانبەخشان لە لەشی فڕێدەداتە دەرەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە نابێت بە خواردنی دەرمان (چ کیمیایی و چ رووەکی) ئەمجۆرە رێوشوێنانە کە لەش بۆ پاکسازی خۆی دەیگرێتە پێش بوەستێندرێت و رێ لە پرۆسەی چاکبوونەوە بگیرێت. ئەم هەنگاوە هەڵانە مرۆڤ تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکان و دواجار تووشی شێرپەنجە دەکات. هەندێك کەس لەشیان ئەوەندە ئازار داوەو لاوزیان کردووە کە چیتر لەشیان توانای ئەوەی نەماوە ئەمجۆرە پاکسازیانە بکات، چونکە ئیتر هێزو توانای لەبەر براوە. زۆر کەس هەن کە خڵتە لە سییەکانیاندا کۆبۆتەوەو خیزەخیز لە سنگیانەوە دێت و دەشکۆکن، کەچی هیچ خڵتەیەك نایەتە دەر. هەر کات تووشی هەڵامەت بووی،

پەرداخێك ئاوی كوڵاو لەگەڵ گوشراوی لیمۆی تازە بخۆرەوەو بچۆ نێو جێگاوە لێگەڕێ با ئارەق بكەیتەوە. هیچی دیكە مەخۆ. ئەگەر توانیت هۆقنە بكە، تەنانەت ئەگەر توانێت با ئاومگەی شیلەتێن بێت. ئەو ئاوەی بە لوتتدا دێتەخوار، ئەو ئارەقەی لە هەموو لەشتەوە دەری دەدەیت، ئەو ماددە ژەهراویانەیە كە لە لەشتدا كۆبوونەوە. هەر كە ڕێژەی ئەو ماددە ژەهراوییانە كەم بۆوە، تۆ دووبارە هەست بە لەشساغی دەكەیتەوە. ئەو خۆدۆزینە ئەو بوارە بە لەش دەدات تا خۆی لە كۆبوونەوەدو زیانی ئەو تەنو خڵتانە رزگار بكات كە ساڵانێكە تێایدا كۆبۆتەوە. بەڵام ئەگەر تۆ بە دەرمانە كیمیاییەكان خۆت ژەهراوی بكەی، لەشت لە باتی ئەوەی كە ژەهرەكانی پێشوتر لە لەش بكاتەدەر، سەرقاڵی كردنە دەری ئەو ژەهرە نوێیانە دەبێت كە هەر ئێستا تێت كردووە. هەندێكیان دەكاتە دەرو هەندێكیان پاشەكەوت دەكات. بەهەر حاڵ سروشت دەیهەوێت یارمەتیمان بدات. ئێستا ئیتر ئەوە خۆتی كە پێویستە بڕیار بدەیت. كەسێك كە تا بڵێنە قاقای خۆراكی لێندراوی نەخۆشخەر دەخوات، لە پشت سوكان دادەنیشێت، دەچێتە سەر كارەكەی‌و هیچ ناجووڵێت، نابێت چاوەڕوانی ئەوەش بێت كە لەشی ساغ بێت. زۆربەی خەڵك نە ئاوی پاكی دەست دەكەوێت‌و نە هەوای پاك. زۆربەی خەڵك لە وەرزش‌و یاری كردن بێ بەشن (كە هەموو بوونەوەرەكان لە سروشتدا بەو دوو شتەوە بەندن)و هەموو بەشوێن پارەوەن. یان پارە یان لەشساغی. تازە كە بوویتە خاوەنی پارە ئەوەی كە نیتە لەشساغییە، كە لەم حاڵەتەشدا ناتوانی سوود لە پارەكانت وەرگریت. بەو رادەیەی كە گرنگی بە هەوای تازە، خەو، تیشكی خۆرو پشوودان بدەیت، بەو رادەیە یارمەتی لەشساغی خۆت داوە. لە كۆندا كە زۆر كەس بەهۆی هەژاری‌و نەدارییەوە دەبوو تەنها نان‌و دانەوێڵە بخۆن، تف كردنەوە بەڵغەم بۆ هەندێك بووبووە یاری كردن‌و هەر كەسێك تفەكەی زۆرتر برۆشتایە، ئەو كەسە براوە بوو. زۆر كەس بەڵغەمێكی توندو چەسپەندەیان هەبوو كە بەهۆی خواردنی نان‌و دانەوێڵەوە لە لەشیدا دروست دەبوو. لەم رۆژگارەشدا لە ئیسپانیاو پورتوگاڵ‌و ئێران كە نانی سپی زۆر دەخورێت، خەڵك هێشتاش ئەمجۆرە بەڵغەم‌و خڵتانەیان هەیە. لە وڵاتی چینیشدا كە برنج زۆر دەخورێت، بارودۆخەكە وەك زۆربەی وڵاتانی ئەورووپی پێشوو وایە. هەو كردن‌و ئازاری جومگەكان كە بەهۆی خواردنی نانەوە لە دەست‌و پێكاندا دروست دەبێت، هۆی پەك كەوتنی زۆرێك لە مرۆڤەكانە. من هێشتاش دایكی یەكێك لە هاوپۆلەكانم دەبینم كە بەهۆی خواردنی

نانەوە تووشی رەقبوونی جومگەکان هات‌و ئیفلیج بوو، کەچی هێشتاش بە دەستە پەك کەوتووەکانی بە چەقۆ نان لەت دەکات‌و دەیخوات بێ ئەوەی بزانێت کە هۆکاری داماوی‌و ئازار کێشانەکەی چییە. نان لەش دەخاتە دۆخی ترشیەوەو ئەم ترشیەش لە نێوان جومگەکاندا کۆ دەبێتەوەو ئەو کۆبوونەوەیەش رەق بوونی جومگەکان‌و بەردی گورچیلە دروست دەکات، کە زانستی پزیشکی بۆ هەر کامیان ناوێکی داناوە. ئەگەر تۆ ئەو شتانە نەخۆیت کە خڵتە دروست دەکەن، هەرگیز نووشی هەڵامەت نابیت. هەوای ساردو ڤایرۆس‌و بەکتریاکان بە هۆکاری تووشبوون بە هەڵامەت مەزانە. ڤایرۆسێك لەئارادا نییە. ئەوە خۆتی کە بە خواردنی زبڵ‌و خاشاکەکان بەکتریاکانیش دروست دەکەیت. ئەو شتەی کە بێ ئاگایانە دەیخەیتە دەمتەوە، خولق(داوەت)ی بەکتریاکان دەکات. تەنها کاتێك لەشساغیت دەست دەکەوێت کە بەوشیارییەوە بژیت، نەك هەرچی ئەم سیستمە هەرزەیە بەناوی خواردنەوە لە دووکانەکاندا کۆی کردۆتەوە، بیخەیتە دەمتەوە. بەخۆشییەوە نەیانتوانیوە لەشساغی بخەنە شووشەوە تا بکڕدرێت. هەر کەس خوازیارە، پێویستە خۆی قۆلی لێ هەڵماڵێت، چونکە کار کردنی دەوێت تا دووبارە لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە. مرۆڤ میوەخۆرە. ئێستا سەیر بکەو بزانە چەندە هەڵە ژیاویت؟ بەڵام سروشتی خوارکرد بەسۆزەو تۆ بە کەمترین ماندوو بوون دەبینیت کە چەندە پاداشتت دەداتەوە. تەنها ئەوەندەی پێویستە کە هەنگاو بنێیت‌و باوەڕت پێی هەبێت. سروشت خۆی هەموو شتێك رێك دەخات. نان، خواردنێکە درەنگ هەرس دەبێت‌و پێویستە بەتەواوی لە بەرنامەی خۆراکی مرۆڤ بسڕێتەوە. کێ نان بە روتی دەخوات؟ لەگەڵ هەر شتێکدا بیخۆیت، وەك بەرد رێ لە رەوتی هەرسکردنت دەگرێت. ئەنزیمی پتیالین بە تەنها بۆ هەرسکردنی ئەم پارووە ژەهراوییە بەس نییە. زۆر کات بێ خواردنەوەی ئاو قوت نادرێت. ئێستا بیهێنە پێش چاوی خۆت کە ئەم نانە لەگەڵ چەوریشدا بخورێت کە رێ نادات بەشێك لە مادده نیشاستەیی‌و چەسپەندەکانی نان هەرس بکرێت. کاتێك نان لەگەڵ گۆشتدا بخورێت، بەهۆی ئەوەی کە نیشاستەی نان بۆ هەرس بوونەکەی پێویستی بە ژینگەیەکی ئالکالیدی (تفتی) هەیەو گۆشت ژینگەیەکی ترشی پێویستە، لەنێو گەدەدا ئاڵۆزی دروست دەبێت. یەکەم ئەوەی کە دەبێ نیشاستە بەهۆی لیکی دەمەوە هەرس ببێت، بەڵام کاتێك گۆشت کە ماددەیەکی دۆخ ترشە لەگەڵ نان بخورێت، لیکی (پتیالین) بە باشی لەگەڵ نیشاستەدا تێکەڵ نابێت‌و لەگەڵ گۆشتەکەدا دەچێتە خوارەوە.

گەدە ئەنزیمی پپسین یا ترشی کلۆریدریك دەردەدات کە بۆ هەرسکردنی گۆشت پێویستە، بەڵام بەهۆی نیشاستەی نانەوە، گۆشتیش بە باشی هەرس نابێت. لە ئەنجامی هەرسی ناتەواوی شتەکانەوە، هەمووی دەترشێت، دەگەنێت و گازی ژەهراوی کاربۆن و سرکەو کحول بەرهەم دەهێنێت. کابانی ماڵ کۆڵێك هیلاك بووەو خواردنی دروست کردووە، بەڵام لەڕاستیدا نەخۆشی بۆ خۆی بۆ خێزانەکەشی کڕیوە، چونکە ئەو نازانێت کە دەبێت کام شتانە پێکەوە تێکەل بکات و دەرخواردی خێزانەکەی بدات. قرقێنەو بۆنە توندو ترش و ناخۆشەکەی بێنەرەوە پێش چاوی خۆت. سکە باکردووەکەو هەست بە فشاری سەر دڵ و ریخۆڵەکەشت لەبیر مەکە. ماندوێتی و خەواڵوویی دوای خواردنی ئەم شتە چەسپەندانە نیشانەی ئەوەیە کە لەش وزەی تێدا نەماوە. تازە ئەم بەرێزانە سێوێکیش دەخۆن و ئەوکات ئۆبالّی ترشان و کحولاوی بوونی گەدە دەخەنە ئەستۆی سێوەکە. بەردەوام لە خەڵك دەبیستم کە دوای خواردنی سێو تووشی دڵ ئێشە دەبن.

خواردنی میوە نەزم و دسپلینێکی تایبەتی دەوێت. ئاخر بەو گەدەوە کە بەردەوام خۆراکی لێندراوو مردووی تێدەکەی و زۆربەی کاتەکان ترشاوەو دەبێت حەبەکانی رنین یا دیژاڵ و ماژل بەکار بهێنی، میوە دەخوریێت؟ تۆ بە شێوەیەك گەدەت لاواز کردووە کە زۆر ناخایەنێت ئیتر نە دەتوانی خۆراکی زیندوو و نە خۆراکی لێندراوی تێکەیت. لەم بازارە بێ سەرەو بەرەیەدا دەتهەوێت چ شتێکت دەست کەوێت؟ تا ئەو کاتەی کە ئێمە لەسەر کارە گەمژانەکانی خۆمان بەردەوام بین و نەمان هەوێت راستییەکان قبوڵ بکەین، هیچ شتێك ناگۆرێت. مرۆڤەکان نازانن کە لەشیان پەرستگای خواوەندە، چۆن کار دەکات و دەبێت چ چاوەڕوانییەکمان لێی هەبێت کە تەمەنێك مامەڵەی خراپی لەگەڵدا دەکەن. ئەگەر ئەم مامەڵە خراپانە لەگەڵ ئۆتۆمبیلەکەشتدا بکەیت، پاش ماوەیەکی کورت لەکار دەکەوێت. ئەوکات لەشێك کە هەرگیز ئاوڕێکت لە پێویستییە سەرەتاییو بنەچینەییەکانی نەداوەتەوە، چاوەڕوانی ئەوەت لێی هەیە بێ کەموکوڕی کارت بۆ بکات؟ رۆژنامەیەلێکی هیچ و بێ ناوەڕۆك لەم وڵاتەدا هەیە کە وێنەی جوان و وتاری هەرچی و پەرچی دەربارەی خۆراك بڵاو دەکەنەوە. ئەوان کەسانێکی قازانج ویست و هەلپەرست و خەڵك هەڵخەڵەتێنەرن کە باش دەزانن خەڵك زانیاریان نییە، و زیاتر بیر لە کاریگەری دەروونی بابەتەکان دەکەنەوە تا ناوەڕۆك و راستی بابەتەکان. سروشت چاوپۆشی لە کەس ناکات. دەڵێن حەزرەتی مەسیح (ع) لە خێڵێك بوو کە زیاتر نانیان

دەخوارد، بەڵام نانێك كە پێشتر گەنمەكەیان دەكرد بە چەكەرەو پاشان هەویرەكەیان لەسەر بەردو لەبەر هەتاودا دەبرژاند، یا گەنمە چەكەرە كردووەكەیان لێدەنا. نەك وەك نانی ئێستای ئێمە كە چەندین زبڵو ژەهری دیكە تێكەڵ بە هەویری ترشاوو پڕ لە بەكتریا دەكەین. خوێ ژەهرە. خوێی نائەندامی نەخۆشی دروست دەكات. ئێستا ئەگەر دەتوانی نانی بێ خوێ بخۆ. ئایا زۆر جار پاش خواردنی ژەمە خواردنێكی لێندراو هەستت بە ماندوێتیو خەواڵویی نەكردووە؟ ئەم حاڵەتە بەو واتایەیە كە تۆ هەموو وزەی لەشت بۆ هەرسكردنێكی نالەبار بەفیڕۆ داوە. ئەگەر نان وزە بەخشە بۆچی بەڕوتی نایخۆیت؟ هەرچی دەیخۆین دەبێت بگۆڕێت بۆ گلۆكۆز تا لەش بتوانێت هەرسی بكاتو وزەی لێ وەربگرێت. نان پڕ كێشەو گرفتترین خواردنەكانە. تەنانەت سەوزەكانیش پێویستیان بە كاتێكی زیاتر لە میوەكان هەیە تا لەش ئەوان بگۆڕێت بۆ گلۆكۆزو وزەیان لێ وەربگرێت. تەنها میوەكانن كە خێرا وزە بە لەش دەبەخشن. چەندین تاقیكردنەوە لەسەر ژمارەیەك بەندكراو ئەنجام دراوو ئەوان پاش سێ مانگ گۆشت خواردن هەموویان مردن. لە حاڵێكدا ئەگەر تەنها ئاویان دەرخوارد بدانایە، زیاتر لە كەسانی گۆشتخۆر دەژیان. بەڵێ، گۆشت وزەی تێدا نییەو كوشەندەیە.

## لینجە پەردەكان

من تا ئێرە زۆرم باسی نانو دانەوێڵەكانو پەتاتەو چەسپەندە بوونی نیشاستە كردووە. مەبەستم لە لینجەكان، ئەو پەردە لینجە ئاساییانەن كە رووی ناوەوەی لەشمانی رووپۆش كردووە. بوونی ئەوان لەشمان لە ناوەوە بە تەڕی دەهێڵێتەوە. وروژاندنو رووشانو ژەهراوی بوونی ئەم رووپۆشە ناوەكیانەیە كە دەبێتە دەردانی زیاد لە پێویستی ئەم لینجییانە. تۆ خۆت لە هەموو تووشبوون بە هەڵامەتو زۆرێك لە نەخۆشییەكانی دیكەدا كە خاوێن كردنەوەی لەشن لە لینجییە زیاد لە پێویستەكان، ئەمجۆرە وروژاندنو دەردانە زیاد لە پێویستانە دەبینیت. لینجی ئاسایی شتێكی سروشتییەو هەموو گیانلەبەران هەیانە. لینجییە خەستەكان هۆكاری نەخۆشییەكانو شوێنی كۆبوونەوەی بەكتریاكانن.

## نەیارانی نان

ساڵی ١٩٦٧، پزیشکێکی خەڵکی سالزبۆرگ بە ناوی لۆتز کتێبێکی لەژێر ناوی "ژیان بە بێ نان" نووسی. هەم ئەوو هەم من لە کتێبەکانماندا باسی ئەوەمان کردووە کە بەرنامەیەکی خۆراکی کە لە گۆشتو میوەو سەوزە پێك هاتبێت زۆر لە خواردنی نانو دانەوێڵە باشترە. ئەم پزیشکە بەم شێوازی خۆراکییە ئەنجامێکی زۆر باشو سەرسوورهێنەری بەدەست هێنا. بە رێجیمێکی خۆراکی کە ماددە نیشاستەیی زۆر کەم تێدا بوو، هەموو نەخۆشەکانی کە قەڵەو بوونو فشارخوێنیان هەبوو لەشساغ بوونەوەو کێشی ئاسایی خۆیان بەدەست هێنایەوە. لە چاخی سەهۆڵبەنداندا مرۆڤ ناچاربوو بۆ رزگار کردنی خۆی لە مردنو لەنێوچوون هەموو شتێك بخوات. خۆ ئێستا مرۆڤ لەو هەلومەرجەدا نییە. گوشتنی گیانلەبەرانو رابواردن بە لاشەکانیانو خواردنەوەی کحول لە پاڵ ئەم لاشانەدا سزای هەیەو سروشت هەر یەکێك لە ئێمە سزا دەدات، جا سەرۆك کۆمار بین یان نەدارێکی رەشو روت هیچ جیاوازییەکی نییە.

## سیرۆئید، گلاندی پەنکریاس

دکتۆر سۆزان هازار لە راپۆرتە زانستی — ئەزموونییەکانی خۆیدا وتارێکی بەناوی "بۆچی خواردنە لێندراوەکان خراپن؟" نووسیوە. ناوبراو باسی ئەوەی کردووە کە ئەو نیشاستەیەی کە گەرمای بەرکەوتووە زۆر دردنگ هەرس دەبێتو دەگۆڕێت بۆ ماددەیەکی ژەهراوی. گەرما نیشاستە دەگۆڕێت بۆ دکسترین. کاتێك ئێمە بەهۆی گەرماوە شی دەکەینەوەو دەیگۆڕین بۆ دکسترین، کرداری ئەنزیمی ئەمیلاز پەك دەخەین کە بۆ هەرسکردنی نیشاستە بەکاردێت، چونکە ئێمە ئەنزیمێکمان نییە کە کار لە ماددەیەکی چەسپەندە بکات. تەنها ئەنزیمێك کە نیشاستە هەرس دەکات، پتیالینە کە ئەویش ناتوانێت شەکری فرمگەردی پۆلی ساکارین دکسترین بۆ دی ساکارینو پاشان بۆ مۆنۆساکارین بگۆڕێت. ئەنزیمی پتیالین ئەو هەموو کاردانەوانە لەسەر نیشاستە ئەنجام دەدان، نەك لەسەر دکسترین. نیشاستەیەك کە لەگەل ناو تێکەڵ بووبێتو ماهییەتی گۆڕابێت، لە کۆئەندامی هەرسکردندا گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن دروست دەکات. ئێمە هەموومان گەنینو ترشانی ئەم ماددانەمان (کە بەڵگەی نەتوانینی هەرسکردنی ئەمجۆرە ماددە نیشاستەییە لێندراوانەیە)، ئەزموون کردووە. بۆ ئەوەی نیشاستە هەرس ببێت

پێویسته باش بجورێت تا بەتەواوی لەگەڵ لیکی دەمدا تێکەڵ ببێتو لەم رێگایەوە پەیامی پێویست بۆ گەدە بنێردرێت تا گەدەش ناوگە پێویستەکان دەربدات. هیچ خواردنێکی لێندراو، چ رووەکیو چ ئاژەڵی، خوێی تێنەکەیت تامو چێژی نییە. بەهۆی ترشانو درووست بوونی گاز، ترشی ئەسیتیك دروست دەبێت کە زۆرترین هۆکاری توانەوەی فسفۆری لەشە. ئەم کەمی فسفۆرە گلاندی سیرۆئید دەورووژێنێتو بەهۆی ئەم ورووژانە یەك لەدوای یەکانەیە کە سیرۆئید هاوسەنگی خۆی لەدەست دەداتو کارەکەی پەکی دەکەوێت. ئەم کەمایەسییە کار لە گلاندە پەنکریاس دەکاتو کاری ئەوانیش تێك دەدات. فسفۆر هەروەها مایەی بەهێز بوونی یادەوەریو توانای هزرییە. بەم پێیە نیشاستەی لێندراو کاری هەموو گلاندەکان تێك دەدات. هیچ سەیر نییە کە تا مرۆڤ زیاتر نیشاستەی لێندراو بخوات، زیاتر دووچاری نەخۆشییەکانی وەك؛ کۆبوونەوەی خوێن لە مل دا، ئازاری دڵ، لێدانی توندی دڵ، ژانەسەر، هەست بە سەرما کردن، وشکیو شینو مۆر هەڵگەڕانی پێست دەبێت. ئەمە بۆ پەتاتەش راستە کە بە پێچەوانەی دانەوێڵە ئالکائیل(تفت)ییەکانەوە رێژەی نیشاستەکەی کەمترە. دەبێت هەموو بەرهەمێك بە تەنهایی بخورێتو پێویستە بۆنو رەنگو تامیشی خۆش بێت. لەبەر ئەوەی کە پەتاتە لەنێو گڵدایە، تەرحو ریختیشی جوان نییە. ئایا دەتوانی هەر کە لە گڵەکە دەرت هێنا قەپاڵی لێ بگریت؟ پێویستە بیکوڵێنیتو بەخوێوە بیخۆیت. پەتاتەی کاڵ هەڵگری ماددەیەکی ژەهراوییە بە ناوی سۆلانتن کە بەهۆی کوڵاندنەوە تیایدا نامێنێت. هەر شتێك بە بێ بەهاراتو خوێ نەخورێت، خواردنی ئێمەی مرۆڤ نییە. ئەو هەموو نەخۆشانەی کە بەردی گورچیلەیان هەیەو ئەوانەشی کە تووشی نەخۆشی سیرۆئید بوون، ئەنجامی ئەمجۆرە سیستمە خۆراکییەیە. پیازو سیر فەوتێنەری فسفۆری لەشن، هیچ چەشنە ماددەیەکی خۆراکیان تێدا نییەو پاش خواردنیان لەشی داماو دەبێت کۆڵێك وزە بەکار بهێنێت تا بیانکاتە دەرەوە. هەر لەبەر ئەوەیە کە دوای خواردنی سیرو پیاز تا چەند کاتژمیر دواتریش دەم هەر بۆنی لێ دێت. واز لەو خوارافیاتە بێنە کە پیاز ئانتی بایۆتیکی ئەدارانەو سیر فشاری خوێن دەهێنێتە خوار. دابەزاندنی فشاری خوێنی دەستکرد بەهۆی خواردنی سیرەوە زۆر گران لەسەر لەش دەکەوێت. چ کاردانەوەگەلێك روودەدات کە فشاری خوێن دێتەخوار. من ناتوانم هەموو شتێك لەم کتێبەدا بەتێرو تەسەلی روون بکەمەوە، چونکە پێویستی بە سەدان لاپەڕەیە.

پشتیوان به خوا دواتر خۆم بۆت روون دەکەمەوە. نووسەر ئەم شاکارەی بە دیاری داوە بە ئێمەو پێویستە ئێمەش درێژە پێدانەکەی قبوڵ بکەین. ئەوەندە بزانە کاتێك سیر بخۆیت‌و فشار خوێنت دابەزێنێت، دووبارە بەرز دەبێتەوە. هەندێك گولاجیشیان لە سیر دروست کردووە کە فشاری خوێن دادەبەزێنێت. بەڵام ئەمە هۆکارەکەی ریشەکێش ناکات. بۆچی فشاری خوێنت هەیە؟ من وەك پێویست سەبارەت بە زیانەکانی نان‌و دانەوێڵە دواوم.

## خۆراکی منداڵان

باشترین خۆراك بۆ منداڵ شیر دایکە، بەڵام لەسەدا چەندی دایکانی ئەمڕۆ بەهۆی شێوازی هەڵەی خۆراکییەوە شیریان تێدایە؟ ئەوە کارەساتە کە ئەمڕۆ چەندین خواردنی جۆراوجۆریان بۆ منداڵان دروست کردووەو لەگەڵ ماددەی گیمیایی پارێزەر لە قوتوویان ناون. بەهۆی بەکارهێنانی ئەمجۆرە ماددە ژەهراویانەوە، هەر لەسەرەتای ژیانەوە ئەم منداڵانە دووچاری جۆرەها نەخۆشی دەکەن. ئەمجۆرە خواردنە ناسروشتیانە کە پێچەوانەی تواناو لێهاتووییە سروشتییەکانی منداڵەو هەرسکردو مژینی بۆ ئەو دژوارە، لە هەمان سەرەتای ژیانەوە بە هۆکاری تووشبوونی منداڵ بە لاوازی دادەندرێت. خۆراکی سروشتی‌و زیندوو کە ئەو بە لەشساغ دەهێڵێتەوە هەر باسی نییەو لەباتی ئەو تا دڵت بیخوازێت ماددەی بێگیان و ناسروشتی زۆرە. ئەو هەموو شەو نخونییەی کە دایك‌و منداڵ لە سەرەتای لەدایکبوونییەوە تووشی دەبن. ئاساییە چونکە دایکان ئاگایان لەم باسانە نییە. بەڵام ئەگەر دایك ئاگادار بێت‌و سەرەڕای ئەوەش لەم شتە ماڵ وێرانکەرانە بە منداڵەکەی بدات، جنایەتکارو تاوانبارە. ئاوانسیان لە کتێبی زیندەخۆریدا[٨]، باسی هۆکارەکانی مردنی دوو منداڵی خۆی کردووە، کە ئەویش بەرنامەی خۆراکی هەڵەو دەست تێوەردانی پزیشکی هەڵە بە ئۆمێدی چاك بوونەوە، بووە. منداڵان لەهەموو شتێك زیاتر حەزیان بە میوەیە، چونکە ئەوان وەك ئێمەی گەورەکان هێشتا هەستی چەشتنیان بەهۆی خواردنی خۆراکە دەستکردە لەقوتوو نراوەکان خەسڵەتی خۆی لەدەست نەداوە. لەم رۆژگارەدا دایکان بۆ بێدەنگ کردنی

---

[٨]- ئەم کتێبە لەژێر ناوی "خۆراکی سروشتی‌و رازی تەندروستی"دا، وەگێڕدراوەتە سەر زمانی کوردی

منداڵەکانیان یان بسکیت دەدەنە دەستیان یان مەمکە مژە یان شتێکی لەوانە خراپتر. بەمجۆرە بە دەستی خۆیان خانە زیندووەکانی ئەوان دەکوژن. دایکان پێویستە ئەوە بزانن کە باشتر وایە لەباتی ئاووگۆشتو محلەبیو کاستەرو...هتد، میوە تەندروستەکان بدەن بە منداڵەکانیانو بە ماددەی زیندوو و وزە بەخش بەخێویان بکەن. بۆچی منداڵ هەر لە سەرەتای ژیانییەوە دەست بە قەڵەو بوون دەکات؟ بەهۆی ئەوەی کە میوەکان زیاتر لە ٩٥٪ی لە ئاو پێکهاتوون، منداڵیش لەم ڕێگایەوە باشترین ئاوی دنیا دەخواتەوەو پێویستی بە ئاوی کلۆراویو فلۆراوی نییە. پێدانی چای شیرین هەر لە سەرەتای ژیانەوە نەك هەر ددانی منداڵ خراپ دەکات، بەڵکو ئەو تووشی هەزاران دەردی بێ دەرمانی دەکات. ئەمە کارێکە کە لەنێو زۆربەی دایکاندا باوە (واتە پێدانی چای شیرین بە منداڵ). سێ لەسەر چواری لەشی ئێمە لە ئاو پێك هاتووە. گەورەو بچووك تەنها بە خواردنی میوە دەتوانین ئەو بڕە ماددە شەلانە دابین بکەین. ئاوەکانی دیکە نەخۆشخەرو ناتەندامین، لەش وەری ناگرێتو گرفتو نەخۆشییەکانی ئێسکی بەدواوەیە. سەیری کەسانی دەورو پشتت بکە. هەموو نەخۆشو ناتەواون. ئەمە ئەنجامی ئەو سیستەمە خۆراکییەیە کە هەموومان پێوەی گرفتارین.

دایکی بەڕێز، لە کاتی شیر پێداندا ئەگەر ویستت جیا لە شیر شتێکی دیکە بە جگەرگۆشەکەت بدەی، تەنها گوشراوی میوەکان یان گوشراوی سەوزە جۆراوجۆرەکانی پێ بدە، نەك چکلێتو شیرینیو بسکیت. شێوازی تەندروستی سروشتی، بۆ دایکانی داهاتوو کتێبی زۆری بڵاو کردۆتەوە. ئەم کتێبانە هەموو زانیارییە پێویستەکانی، هەر لە کات دروست بوونی کۆرپەلەوە بگرە تا دەگاتە کاتی لەدایکبوونو شیرەخۆرەییو لەشیر گرتنەوەو خۆراك پێ دان بە منداڵ دوای لەشیر گرتنەوە، دەخاتە بەردەستی دایکان.

تا ئێستاش زانستی پزیشکی ئیدیعای ئەوە دەکات کە میوەکان خۆراکە ماددەو ڤیتامینی کەمتریان لە لاشەی گیانلەبەرەکانو بەرهەمە ئاژەڵییەکان، لەخۆ گرتووە. ئەمجۆرە دربڕینە گەوجانەیە تەنها خزمەتی گەوجاندنی وەچەی مرۆڤ دەکاتو هیچ خزمەتی لەشساغی ئەو ناکەن. چەند پزیشکێکی باش کە بەرنگاری سیستمی پزیشکی ئێستا بوونەتەوە، یا کارەکەیان لەدەست داوە یا خراونەتە بەندیخانەوە، تا من توانیومە ئەمڕۆ بە ئازادی ئەم وتارە بنووسم. فەرامۆشی مەکە ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێنیتەوە، ئەو زانیاریانەن کە وادەکەن لە داهاتوودا تۆ پێویستیت بە پزیشكو سیستمی پزیشکی

نەبێت‌و ئەمەش واتە لە رەونەق کەوتن‌و بێبازاڕی دوکانی دەرمانسازەکان‌و کەسانی وەك ئەوان. کە تێگەیشتیت هیچ حەبێك تۆ لەشساغ ناکاتەوە بەڵکو ئەوە لەشتە کە ئەو کارە دەکات،و هەموو دەرمانەکانیش ژەهرن بۆ لەش، ئەو کات پێویستت بە پزیشك‌و دەرمان نابێت. ئایا گاو مانگاکان چا، قاوە، گۆشت، هێلکە، کاکاوو کحول دەخۆن‌و دەخۆنەوە؟ خواردنەکەت بخۆ گوێ بە قسەی ئەمجۆرە زانایانە مەدە کە هەموو ئەزموونەکانیان فەشەلی هێناوەو راست دەرنەچووە. ئێمەش وەك گاوو مانگا لە گۆشت‌و پێست‌و ئێسقان دروست بووین‌و دەتوانین بە خواردنی خۆراکە زیندووەکان لەشێکی پتەوو ساغمان هەبێت. پێکهاتەی لەشی ئێمە وەك گاو مانگا نییە، بەڵام زۆر لە هی مەیموونەکان دەچێت. سەیرێکی ژیانی ئەوان بکە، نە پرۆتینی ئامادەدە (گۆشت) دەخۆن‌و نە خواردنی بێگیان‌و لێندراو دەخۆن. خۆراکی ئەوان زیاتر میوەیەو پرۆتینی پێویستی لەشیشیان بە شێوەی ترشی ئەمینی وەردەگرن، نەك لە سەروپێی مەڕو ماڵاتەوە. هەر لەم ترشە ئەمینییە سادەوەیە (چ رووەکی‌و چ ئاژەڵی) کە هەموو بوونەوەرەکان پرۆتینی پێویستی خۆیان وەردەگرن. سەیری ئەو گیانلەبەرانە بکە کە رووەکخۆرن، هەموویان لەشساغ‌و پتەوو بەقەڵافەتن‌و هەندێکیان لە ئێمەش گەورەترن.

### ددانەکان

ئایا خراپ بوونی ددانەکانیش پەیوەندی بە خواردنی مادەدە نیشاستە دارەکانەوە هەیە؟ بەڵێ. خواردنی نیشاستە کە مادەیەکی چەسپەندەیە، هۆکاری سەرەکی زۆربەی نەخۆشییەکانی ددان، بەتایبەت پووکە. نیشاستە بە ددانەوە دەنووسێت‌و ژینگەیەکی ترشی دەخوڵقێنێت کە بە هێواشی‌و بەرەبەرە (بەڵام حەتمەن) زیان بە شیویلکەکان‌و مینا(کاژی رەقی داپۆشەر)ی ددان دەگەیەنێت. بەلام کاتێك کە کاریگەری ترشانی شەکرو هەنگوینیشی پێ زیاد بکەین، زۆر ناخایەنێت کە دەبێت لەبیری ددانی دەستکرددا بین. بەڵام لەم پەیوەندییەدا ئەو بەرێزە بەناو زانایانە چی دەڵێن؟ ئەوان ترشی میوەکان بە هۆکاری ئەم خراپ بوونە دەزانن‌و لەو باوەڕەدان کە هۆکاری خراپ بوونی ددانەکان خواردنی میوەیە. بەڵام لە راستیدا میوە باشترین پاك کەرەوەیەو مادەدە چەسپەندەکان بن ددانەکانیش پاك دەکەنەوە. ترشی میوەکان لە ساتێکدا لەگەڵ تفتە لیکی دەم تێکەڵ دەبێت، کە بەرهەمی ئەم تێکەل بوونە هەمیشە تفتە. ئێستا تۆ دەزانی کە چۆن دەتوانی

پووك‌و ددانه‌كانت به ساغی بهێلیته‌وه. ده‌توانی له‌م په‌یوه‌ندییه‌شدا گیانله‌به‌رانی دیکی نه‌یه‌رچاو بگریت‌و سه‌یری ددانه‌كانیان بكه‌یت. سێو له‌ هه‌موو هه‌ویره كیمیاییه‌كانی دیكه‌ باشتر ددانه‌كانت خاوێن ده‌كاته‌وه.

## ئازاری‌و ویزه ویز كردنی گوێچكه

به‌ملیۆنان ئه‌ڵمانی به‌م ده‌رده‌وه گرفتارن‌و رۆژانه‌ش ژماره‌یان زیاد ده‌كات‌و زانستی پزیشكیش هێشتاش په‌ی به‌ هۆكاره‌كه‌ی نه‌بردووه. وه‌ك هه‌موو نه‌خۆشییه‌كانی دیكه‌ش ناتوانن چاره‌سه‌ری بكه‌ن. به‌ڵام تۆ به‌ خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م كتێبه‌ی، تێگه‌یشتووی كه‌ هه‌ر ده‌ردێك هۆكارێكی هه‌یه‌و هۆكاره‌كه‌ش هه‌مان ژه‌هراوی بوونی خوێن‌و ئه‌ندامه‌كان‌و شانه‌كانه. كاتێك له‌شت له‌ پاشه‌كه‌وت كردنی مادده زیانبه‌خشه‌كان وه‌رز بوو و ئیتر كۆگاكانی كۆبوونه‌وه‌ی زبڵ‌و خاشاكه‌كانت لێوڕێز بوون، رۆژێك دوو رۆژ به‌ڕۆژوو به‌، ده‌ست به‌ تۆز ته‌كێنی ماڵی له‌شت بكه‌و بواری ئه‌وه‌ به‌ له‌شت بده‌ تا ده‌ست به‌ پاكسازی‌و نۆژه‌ن كردنه‌وه بكات‌و ته‌واوی بكات. پاش رۆژوو گرتنه‌كه‌ ده‌ست به‌ میوه‌خۆری بكه‌ تا له‌شت به‌و وزه خێرایه‌ی له‌ میوه‌كانه‌وه وه‌ری ده‌گرێت، خۆی به‌ته‌واوی پاك‌و رێك بكاته‌وه. ئه‌گه‌ر ناتوانی چه‌ند رۆژ له‌سه‌ر یه‌ك به‌ڕۆژوو بیت، رۆژێك بخۆو رۆژێك مه‌خۆ. له‌ كاتی به‌ڕۆژوو بووندا هه‌ركات تونیت بوو ئاوی دڵۆپێنراو بخۆره‌وه. به‌مجۆره هه‌موو ده‌مارو مووله‌وه‌كان ده‌كرێنه‌وه‌و دووباره خوێنی پاك پیایاندا هاتووچۆ ده‌كات. یه‌كێك له‌ پێشه‌نگانی شێوازی چاره‌سه‌ری سروشتی له‌ ئه‌مریكا روونی ده‌كاته‌وه كه‌ چۆن له‌ شه‌ڕی ویزه ویز كردنی گوێچكه‌و كێشه‌كانی رزگاری بووه. من دڵنیام كه‌ مادده نیشاسته داره‌كانی وه‌ك نان‌و دانه‌وێڵه‌و په‌تاته‌ هۆكاری سه‌ره‌كی ئه‌م نه‌خۆشییه‌ن. ئه‌و خڵتانه‌ی له‌ بۆرییه‌ زوڕنای ستاش كۆ ده‌بێته‌و هه‌و كردنی رێ له‌ هاتنه‌ ناوه‌وه‌ی هه‌وا بۆ نێو گوێ ده‌گرێت‌و له‌ ئه‌نجامدا ده‌بێته‌ هۆی دروست بوونی وزه‌وزی گوێچكه‌و كێشه‌ی بیستن، به‌تایبه‌ت كه‌ ته‌مه‌ن هه‌ڵچوو. به‌ڕۆژوو بوون‌و چه‌ند رۆژ خۆ گرتنه‌وه له‌ خواردنی دانه‌وێڵه‌كان ئه‌نجامێكی زۆر باشی ده‌بێت. دكتۆر ڤیگه‌ریش خڵته‌كان به‌ هۆكاری سه‌ره‌كی ئه‌م نه‌خۆشیانه ده‌زانێت. ناوبراو له‌ كتێبی "چاره‌سه‌ری‌و كونتڕۆڵی نه‌خۆشییه‌كان" كه‌ ساڵی ١٩٣١ بڵاوی كردووه، به‌ تێروته‌سه‌لی له‌م باره‌وه دواوه. هه‌روه‌ها ناوبراو، هاوسه‌ره‌كه‌ی كه‌ بۆ ماوه‌ی ٢٠ ساڵ به‌هۆی تووش بوون به‌ رۆماتیزمه‌وه له‌جێدا

کەوتبوو، برد بۆ لای دکتۆر تیلدن کە بۆ ماوەی ٢٥ ساڵ هەموو نەخۆشەکانی لە شاری دێنور، بێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێکی کیمیایی، چارەسەر دەکرد. دکتۆر تیلدنیش ژمەراوی بوون بە هوکاری هەموو نەخۆشییەکان دەزانێت. خانمی ڤیگەر پاش ساڵ و نیوێك لەشساغی بۆ گەڕایەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر حەیران بوو کە چۆن ئەو هەموو ساڵە لەنێو جێدا کەوتبوو و ئێستا ئاوا چوستو چالاك دەجووڵێت. ئەم خانمەو مێردەکەی ماوەی پێنج ساڵ لەگەڵ دکتۆر تیلدن کاریان کرد، پاشان چوون بۆ کالیفۆرنیاو لەوێ فێرگەیەکیان بۆ فێرکردنی لەشساغی دامەزراند کە بنەماکانی لە دکتۆر تیلدن فێر بووبوون.

**قسە بکە، چونکە ئەو کەسانەی لاڵن، لەبیر دەچنەوەو فەرامۆش دەکرێن.**

کاتێك کە هاوسەری پزیشکێك دوای ٢٠ ساڵ لەجێدا کەوتن دووبارە چارەسەر دەبێتو لەشساغی بۆ دەگەڕێتەوە، بۆچی پزیشکەکانی دیکە هیچ وانەیەك لەم ئەزموونە وەرناگرن کە نەخۆشەکانیانی پێ چارەسەر بکەن؟ بۆچی کتێبە ٦٧٣ لاپەڕییەکەی دکتۆر ڤیگەر وەرناگێڕدرێتە سەر هەموو زمانەکان؟ چونکە ئەگەر ئەوە روو بدات سندووقی بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی بەتاڵ دەمێنێتەوەو ئەمەش زەنگی مەرگی سیستەمی پزیشکییە، بەڵام گرنگ نییە کە نەخۆشێکی تووش بوو بە رۆماتیزمە بۆ ماوەی چەندین ساڵ لە جێدا بمێنێتەوەو بەئازارەوە بناڵێنێت.

**ئاوەزو وارسکە( غەریزە )**

من زۆرتر بۆ گەیشتن بە لایەنی هاوبەش پارمەتی لە دنیای ئاژەڵان وەر دەگرم، چونکە لە راستیدا دنیای ئەوان بۆ ئێمەی مرۆڤ باشترین قوتابخانەیەو فێرمان دەکات کە چۆن خۆراك بخۆین. فام کردنی زانستی خۆراك بۆ ئاژەڵان ئاسانە. تەنها ئێمەین کە هەموو شتێك قورس دەکەین، چونکە بابەتەکان بە هەڵە فێر بووین. بەپێی یاسای سروشت، ئێمە وەك ئەشرەفی مەخلوقات دەبێت لە گیانلەبەرانی دیکە لەشساغتر بین، چونکە هێزی بیرکردنەوەمان هەیە. بەڵام مخابن لە ماوەی ساڵانێکی دوورودرێژ ئەم یاسایانە لەبیر کراون‌و ئێمە زۆربەی کات ناتوانین دووبارە کاریان پێ بکەین. ئاژەڵان وارسکەیەکی رێك‌وپێکیان هەیە، بەڵام تێگەیشتنێك لە ئارادا نییە. ئێمە دەتوانین دووبارە هەر دووکیان زیندوو بکەینەوە. هەموو هەنگاوێکی بە رواڵەت قورس ئاسانە.

لە قسەو باس‌و گفتوگۆکاندا هەمیشە باسی ئەوە دەکرێت کە پرۆتینی ئاژەڵی بۆ مرۆڤ پێویستە. پێویستە مرۆڤ لەوە تێ بگات کە تەنها ئەوە کە دوای شیری دایك، شیری گیانلەبەرانی دیکە دەخواتەوەو هەر تەنها ئەویشە کە دەرمان دەخوات؟ بەملیۆنان مرۆڤ هەیە کە خۆراکی ئاژەڵی ناخۆن. ئایا ئەوان هەموویان تێکچوون‌و ئاوەزیان نییە؟ نەخۆشخانە دەروونییەکان پڕن لەو کەسانەی کە گۆشت دەخۆن‌و شیر دەخۆنەوە. خانمێکی پزیشك کە لە بەشی شێرپەنجەدا کار دەکات، دەیوت ئەگەر هاوکارەکانی بزانن گۆشت ناخوات، گاڵتەی پێ دەکەن. خەڵك نیوەڕۆیان ورگی خۆیان بە گۆشتی کلسترۆڵدارو ئاووگۆشتی سوێرو پڕ لە ترشی یۆریك پڕ دەکەن، لە دوای ئەوە شیرینی‌و جگەرەی بەسەردا دەکەن‌و پاشان ترشان‌و باکردن دەست پێ دەکات‌و بە خەیاڵی خۆشیان خۆراکیان خواردووە. لەو باوەڕە دان کە دەبێت پاشان کحول بخۆنەوە تا چەوری خواردنەکان بتوێننەوەو ترشان‌و باوبژەکە نەهێڵێت، پاشانیش کوپێك قاوەی ئارامبەخشی بەسەردا دەکەن. باشە ئەم کۆئەندامی هەرسکردە داماوە چی لەو هەموو کارە بکات کە بۆیان دروست بووە؟ ئەو هەموو شتە جۆراو جۆرانە کە ئەگەر هەموویان پێکەوە بکەیتە نێو دەفرێکەوەو پیشانی ئەو کەسەی بدەی کە خواردوێتی، قێزی دەشێوێتەوە. بۆگەنەکەی پیاو دەکوژێت. ئایا دەکرێت چاوەڕوانی ئەوە لە پزیشکەکان بکرێت کە لەشساغی بۆ مرۆڤ بگەڕێننەوە یا شتێك فێری مرۆڤ بکەن؟ ئەوان تەنها دەتوانن بە حەب بەرنگاری نیشانەکانی ئەو نەخۆشییانە ببنەوە کە تۆ بەهۆی شێوازی

ژیانکردنی هەڵەوە بۆ خۆتت دروست کردووە. پزیشکەکان خۆشیان هەر لەو بارودۆخە نالەبارە دان. تێگەیشتن و ئاوەزی ئێمە بەرهەمی خواردنی گۆشت و خواردنە ئاژەڵییەکان نییە، بەڵکو بە پەیرەوی لە چیرۆکە دوورو درێژەکانی ئافراندن دروست بووە.

پێویستە تۆ لەوە تێ بگەیت کە سەردەمانێك مرۆڤ نە چەکی هەبووەو نە ئاگریش. ئەویش وەك هەموو بوونەوەرانی دیکە خواردنەکەی خۆی بە کاڵی خواردووە. پاشان رۆژێك ناچار بوو گیانلەرانی دی بکوژێت و گۆشتەکەیان بخوات. بەڵام ئێستا چیتر ناچار نییە ئەو کارە بکات. گیانلەبەرانی دیکەش دەبێت بژین و ئێمە مافی ئەوەمان نییە بیانکوژین و بیانخۆین. جیا لەوە، ئەمرۆ بەهۆی خراپ مامەڵە کردنی ئێمە لەگەڵ سروشتدا هەموو شتێك، تەنانەت ئاژەڵیش نەخۆش کەوتوون. بۆچی ئێمە بووین بە بوونەروانی دروستکەری نەخۆشخانەو سەربازخانە؟ هیچ کام لە گەشتەکانی پاپ نەیتوانی لە ئازارو ژانی نەخۆش و برسیان کەم بکاتەوە. تەنانەت ئەویش گۆشتی ئاژەڵە داماوەکان لە خواردنە پۆلەندییەکاندا دەخوات و چێژی لێ وەردەگرێت. پاپ دەتوانێت خەڵکی هان بدات کە بیر لێ بدەن و دیسان ئەو شۆرەکاتانەی کە مرۆڤ دروستی کردوون، دووبارە بۆ بەهەشتی پڕ لە درەختی میودو گوڵ و گیا بگۆڕن. ناوبراو بەو کاریگەرییەی کە لەسەر خەڵك هەیەتی، دەتوانێت بەپێی ئینجیلی پیرۆز خەڵك بەرو زیندەخۆری رێنوێنی بکات تا چیتر نەخۆش نەکەون.

**گیانلەبەرانت خۆش بوێت، هەموو ئەو شتانەت خۆش بوێت کە لە زەوی دەڕوێن. ئەگەر تۆ هەموو شتێکت خۆش بوێت، رەمزو رازەکانی ئافراندنت بۆ ئاشکرا دەبێت و دواجار هەموو دنیا لە خۆشویستن و عەشقدا کورت دەکەیتەوە.**

**داستایۆفسکی**

تا ئەو کاتەی قەشەو پیاوە ئایینییەکان نەگۆڕێنو بەزەییان بە ئاژەڵاندا نەیەتەوە، هیچ شتێك ناگۆڕێت. من مەبەستم ئەوە نییە کە پیاوە ئایینییەکان دادگایی بکەم، بەڵام ئەوان بڕشتێکیان هەیە کە پێویستە بۆ ڕاست کردنەوەی ڕەگەزی مرۆڤ بەکاری بهێنن. دیارە لەنێو پیاوە ئایینییەکاندا کەسانی ڕیزپەڕیش هەن. بۆ نموونە، دەکرێت ناوی قەشە کارڵ ڤیلهێلم بڕۆنۆ بهێنین کە ساڵی ١٩٩٠ لە کۆنفرانسی هامبۆرگدا سەبارەت بە زیندەخۆر بوونی مرۆڤو بەرنامەیەکی خۆراکی بەدوور لە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان وتاری دا. شریتەکەی لە دەزگای پەخشو بڵاو کردنەوەی واڵد تاوزن ورلاگ دەست دەکەوێت. ناوبراو لە ڕێوڕەسمە ئایینییەکانی خۆیدا پێشوازی لە ئاژەڵانیش دەکات. ناوبراو کتێبێکیشی بەناوی "قەشەی پارێزەری ئاژەڵانو زیندەخۆران" بڵاو کردۆتەوە.

تا ئەو کاتەی ئێمە تەنها باسی خۆشویستنی ئاژەڵان بکەین، بەڵام لە مەتبەقەکانماندا مریشکی مردووی داماو لێبنێینو بۆ ژەمی نیوەڕۆی ئامادە بکەین، ئاشتیو هێمنایەتی جیا لە خەونو خەیاڵ هیچی دیکە نییە. تا ئەو کاتەی ئێمە وەك باشترین خواردنی مرۆڤ نان پیرۆز بکەین کە خۆی ماددەیەکی نەخۆشخەرە، ئەوا هەژاریو برسێتی لە جیهانی سێهەمدا ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر دەبێت، ژمارەی نەخۆشخانەکان لەگەڵ دەزگا مۆدێرنو پێشکەوتووە پزیشکییەکانو ئەندامە دەست کردەکان زیاتر دەبنو هیچ شتێك ناگۆڕێت.

لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا پڕۆپاگەندە بۆ خواردنی ئاژەڵە داماوەکان دەکەنو لەو نانە نەخۆشخەرە مەسەلەیەکی سیاسیان دروست کردووە. بەڵام کەس باسی میوەکان، واتە سەرەکیترینو کۆنترین خۆراکی مرۆڤ ناکات. بەملیۆنان مرۆڤ بێ خواردنی گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان دەژینو لە ڕووی لەشساغیشەوە لە باشترین حاڵەتدان. بەڵام ئەی بۆچی ئەوانی دی نایانهەوێت ئەمانە بکەن بە سەرمەشقی خۆیانو تێگەیشتنی مرۆییان چی لێ هاتووە؟ تۆلستۆی دەڵێت تا ئەو کاتەی کە قەسابخانەکان هەن، گۆڕەپانی شەڕیش گەرم دەبێت. هەروەها دەڵێت، مخابن مرۆڤ ئامادەیە بمرێت، بەڵام حەز ناکات واز لە خوویەك بهێنێت. ڕێك هەر واشە. مرۆڤ دەیهەوێت لەشساغ بێت بێ ئەوەی هیچ کارێك لەپێناو لەشساغی خۆیدا بکات. بەڵام لاوازیە دەڵێت، نەخۆشی دەبێتە هۆی لەشساغی. ڕۆژێك یاسای سروشت فشارت بۆ دەهێنێت کە بگەڕێیتەوە. بنیامین فرانکلین دەڵێت، کاتێك کە تۆ نەتهەوێت خۆت بگۆڕیت، بزانە کە کارت تەواو بووەو بەسەر لێواری

هەڵدەرەوەی. دەگرێت بە دەنکەکانیش خۆت تێر بکەیت، بەڵام بەو مەرجەی وەك ئاوانسیان دەڵێت، بێڵیت چەکەرە بکەن. ئەوکات دەبن بە سەوزەو دەتوانی بیانخۆیتو ماددەی خۆراکی زۆریشیان تێدایە. بەڵام لەبنەڕەتدا دەبێت سەوزەو دانەکان بۆ ئەو گیانلەبەرانە جێ بهێڵین کە کاوێژ دەکەن، چونکە خۆش نین. هەمیشە ئەو ئاگادار کردنەوەی منت لەبەرچاو بێت کە خواردن پێویستە بۆن خۆشو جوانو بەتامو چێژ بێت.

## جێو شوێنی مردن لە ریخۆڵەکاندایە

ئەمانە قسەی لێکۆڵەرێکی سۆفێتییە کە بەم شێوەیەی باسی مرۆڤی خاوەن شارستانی دەکات. مرۆڤی خاوەن شارستانییەتی ئەمڕۆ لە پشت مێزەوە دادەنیشێتو خواردنە بەتامەکانو خواردنەوە خۆشەکان دەخوات. بە کەرستەی جوانکاری خۆی جوان دەکاتو خۆی دەڕازێنێتەوە. بە کرێمە جۆراوجۆرەکان چرچولۆچی پێستی دەشارێتەوەو جۆرەها ماددەی سەرخۆشکەرو نەشەهێنەر بەکار دەهێنێت. کێ تاقەتی ئەوەی هەیە ئاوڕێك لە شتێکی پیسو بۆگەنی وەك ریخۆڵە بداتەوە؟ هەر لە بنەڕەتەوە مرۆڤێك کە لە لوتی فیل بەربووبێتەوەو لوتبەرزیو خۆبەزل زانی هۆشی لێ بڕیبێت، نایهەوێت هیچ لەوە تێبگات کە ئەندامێکی پیسو بۆگەنی وەك ریخۆڵەی لە لەشی ئەودا هەیە. خەڵك نایانهەوێت لەوە تێبگەن کە لە بۆشایی تاریكو نوتەکی ریخۆڵەیاندا چی دەگوزەرێت. ئایا ریخۆڵەی ئێمە ساغە؟ "جان هاروی کیلاگ"ی پرۆفیسۆری نەشتەرگەر، لە راپۆرتێکدا دەڵێت، لەو هەزاران نەشتەرگەرییەی کە ئەنجامی داوە ٩٠٪یان نەشتەرگەری ریخۆڵە بووە. دکتۆر براگ لەو باوەڕە دایە کە ٩٨٪ی خەڵك ریخۆڵەیان نەخۆشە. ئەگەر ئێمە ژمارەی ئەو رەوانکەرانەی لە دنیادا بەکاردێن، چ رووەکیو چ کیمیایی، بژمێرین، تێ دەگەین کە ئەم دوو لێکۆڵەرە لەسەر هەقن. دکتۆر مایر بەناوبانگترین لێکۆڵەری ئەورووپیو شوێنکەوتووەکەی واتە دکتۆر ئیریك راش کە کتێبی "خاوێن کردنەوەی ریخۆڵەو خوێن"یان نووسیوە، لەو باوەڕە دان هەر بەڵایەك بەسەر ریخۆڵە ئەستوورەدا دێت، لە ریخۆڵە باریکەوە سەرچاوە دەگرێت. دکتۆر مایر بە جۆرە پرۆگرامێکی خۆراکی کە لە نانی سپی وشكو شیر پێك دەهات، نەخۆشەکانی ناچار دەکرد هەموو پارویێك پەنجا جار بجوون تا بەم شێوەیە پشوو بە ریخۆڵە بدرێت تا بتوانێت جووڵە پاڵنەرەکانی

خۆی بەهێزتر بکاتو ڕێکیان بخاتەوە. ئەم شێوازە کە جۆرە ڕۆژوو گرتنێکی نیوە ناچڵە، نەخۆش دەخاتە حاڵەتێك کە پشوو بە لەشی خۆی بدات تا لەش بتوانێت خۆی ڕێکبخاتەوە، چونکە ئەوە تەنها لەشە کە خۆی ڕێك دەخاتەوەو نۆژەن دەکاتەوە، نەك دکتۆرو دەرمان. بەڵام ئەمجۆرە چارەسەریانەش ڕواڵەتینو تا کاتێك کە نەخۆش تەنها هەر پارووی بچووکی نانو شیر بخوات، هەموو شتێك ڕێکە، بەڵام کاتێك کە نەخۆش چۆوە سەر بەرنامە خۆراکییەکەی پێشووی، هەمان تاسو حەمامە. بەهۆی بەرنامەیەکی لارو هەڵەی خۆراکییەوەیە کە مرۆڤ تووشی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان دەبێت. بە پێچەوانەوە هەموو ڕۆژێك پێویستی نەدەکرد نەخۆشخانەی نوێ دروست بکرێت.

بەڵام خۆ ناکرێت هەمیشە نانو شیر بخورێت. لەم حاڵەتەدا کەسەکە تووشی کەمی مادده خۆراکییەکان دەبێتو خۆی تووشی جۆرەها نەخۆشی دیکە دەکات. کەسێك کە بە شێوەی سروشتی بژی، پێویستی بە هیچ دەرمانێك نابێت. ئەوە تەنها لەشە کە خۆی چارەسەر دەکات. هەروەها شیرو نان خواردنی مرۆڤ نینو هەر دووکیان مرۆڤ نەخۆش دەخەن. دکتۆر ئۆلیڤەریش کە خۆی ئەمجۆرە ڕێگا چارەسەرییەی تاقی کردۆتەوە، دوای تەواو بوونی ماوەی چارەسەریەکە پێشنیاری ئەوە بە نەخۆشەکانی خۆی دەکات کە تەنها میوە بخۆن. ناوبراو دەڵێت ئەگەر بۆ ماوەی یەك هەفتە تەنها میوە بخورێت، زۆرێك لە گرفتەکانی کۆئەندامی هەرسکرد چارەسەر دەبن. ئەو بەم شێوازە نەخۆشەکانی لە ئازارو گرفتەکانی ڕیخۆڵە ڕزگار دەکات.

لە ئێستادا ئەوەندە شێوازو بەرنامەی خۆراکی پووچو هەرزە زۆر بووە کە نەك هەر لەوە دەترسم بڵێم شێوازێکی خۆراکی نوێم داهێناوە، بەڵکو دەڵێم من هیچی نوێم دانەهێناوەو ئەم شێوازە هەمان شێوازی ژیانی سروشتی ئێمەیە کە لەبیر کراوە. دکتۆر ڕۆزندرۆف کە تا تەمەنی ۹۲ ساڵی لە ڤیەننا کاری پزیشکی دەکرد، لەو باوەڕە دایە کە هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکان کشانو هەراو بوونی ڕیخۆڵەکانە. ناوبراو هەروەها دەڵێت بەو ڕادەیەی کە تۆ خواردنی ئاسایيو سروشتيو لەپێشدا ئامادە نەکراو بخۆیت، بەو ڕادەیەش لەشو ڕیخۆڵەیەکی ساغت دەبێت. خۆت بەر هەتاو بدە، خۆراکە سەرەکییەکەت بخۆو هەوڵ بدە دوای هەموو ژەمە خواردنێك ڕیخۆڵەکانت بەتاڵ بکەیتەوە. ئەم کارە تەنها بە خواردنی میوەو گەڵاو پەلکە سەوزەکان مەیسەر دەبێت نەك بەخواردنی ڕەوانکەرەکان.

بۆ چارەسەر کردنی لووەکانو رۆماتیزمە ریخۆڵە تەنها یەك رێگا هەیەو ئەویش نەخواردنی شتە ناسروشتییەکانە، کە لەشمان دادەرزێنن‌و توانای ئەو لە بەرامبەر هۆکارە سروشتییەکان لاواز دەکەن. کاتێك شتی نامۆ، کە لەش هیچ ئەنزیمێکی بۆی نییە، نەچێتە ناو لەشەوە نەخۆشیش لەئارادا نابێت. بەکتریاکان خاوێنکەرەوەو یارمەتیدەرمانن.

تەنها ئەو کەسانە سەردەکەون کە باوەڕیان بە سەرکەوتن هەبێت.

ئێمیرسۆن\

ئێستا با باسی هۆکارێك بکەین کە ریخۆڵە ئەستووره ئازار دەدات. هەم دکتۆر مایرو هەم دکتۆر رۆزندرۆف لەو باوەڕە دان کە ئەگەر کەسێك لە سەداسەد زیندەخۆر بێت‌و خواردنەکانی بە باشی تێکەڵ بکات، خەوو پشوودانی پێویستی هەبێت، بەردەوام وەرزش بکات، هەوای پاك هەڵمژێت‌و ئاوی پاك بخواتەوە، هەموو ئەندامەکانی لەشی بە باشی کار دەکەن، توانای خۆگونجاندنی لەشی لەگەڵ فاکتەرە ژەهراوییە دەرەکییەکانی نێو هەوادا بەرز دەبێتەوە، سیستەمی بەرگری لەشی بەهێزتر دەبێت‌و لە چنگ نەخۆشییەکان رزگاری دەبێت. ئەگەر خواردنی لێندراو نەخۆیت، نەخۆش ناکەوی. تەنها ئەشرەفی مەخلوقاتە کە ئەم گەوجێتییە دەنوێنێت. هەر بەشێك لە ریخۆڵە ئەستووره پەیوەندی بە ئەندامێکی لەشەوە هەیە. چۆن دەگونجێت ئەندامێك ساغ بێت، لەحاڵێکدا کە ریخۆڵەو دەمارەکانی پەیوەندیدار بەو ئەندامەوە نەخۆش بن؟

دکتۆر ڤالکەر، پیاوە پیر نەبووەکەی سەدەی ئێستا (واتە سەدەی بیستەم)، سەرەتا سۆنەری لە ریخۆڵەی هەموو نەخۆشەکانی هەڵدەگرێت. ناوبراو بۆ سەرلەنوێ دروست کردنەوەی ریخۆڵە ئەستووره هۆقنەی بەکار دەهێناو ریخۆڵەی دەشۆرد. ئەم شۆردنەی تا ریخۆڵە کوێرەش دەبرد. لە بەشێکی دیکەی ئەم کتێبەدا هەندێك شتم دەربارەی شۆردنی ریخۆڵە نووسیوە کە خۆم لە فلۆریدای ئەمریکا ئەنجامم دەدا. دکتۆر ڤالکەر کتێبی دانسقەو تێروتەسەلی دەربارەی ساغی ریخۆڵەو نەخۆشییەکانی بڵاو کردۆتەوە. ناوبراو هەورەها باسی ئەوە دەکات کە لە ریخۆڵەدا چەندین ماددەی پێویست‌و حەیاتی دروست

دەبێن کە بۆ بەردەوامی ژیانمان پێویستمان پێیانە. هێشتاش بەتەواوی دیار نییە کە بۆچی ئێمە تووشی شێرپەنجە دەبین. بەڵام دکتۆر لین باسی ئەوە دەکات کە قەبارەی کۆتایی ریخۆڵە ئەوەندەیە کە دەبێت هەموو شەش سەعات جارێك بەتاڵ ببێتەوە. بەڵام زۆربەی ئێمە هەر ٢٤ سەعات جارێك خۆمان بەتاڵ دەکەینەوە. لە ئەنجامی ئەم کۆبوونەوەو هەو کردنانەدا لووە شێرپەنجەییەکان دروست دەبن. ئەم هەسارە شێرپەنجە لێدراوەی ئێمە لەمێژە بارودۆخی تێکچووەو بۆگەنی کردووە، بەڵام ئێمە بێ ئاگایانی ریگەی بێ ئاوەزی، ئاگام لە حاڵی خۆمان نییە.

چەرخی ئاشی خواوەند بە هێواشی دەسوورێت‌و ئێمەی خەتاباران لەژێر بەردی ئاشەکەدا دەپلیشێنێتەوە. دەرەنگ یا زووەکەی پەیوەندی بە کرۆمۆزۆم‌و جیناتەکانی ئێمەوە هەیە کە چەند بەهێزو لاواز بن. ئەم هەمووو خەمساردییە لە ئاست یاساکانی سروشت تا کەی؟

ئەو کەسانەی کە ئێستا سەرەڕای کاوێژ کردنی بەردەوام‌و هەمیشە خۆ سەرخۆشکردن‌و جگەرەو مادده هۆشبەر کێشانە بەردەوامەکانیان هێشتاش توانایەکیان لە لەشدا ماوە، باش وایە ئاوڕێك لە رابردووەکانی خۆیان بدەنەوە تا بۆیان روون‌و ئاشکرا بێت کە چی بەسەر خۆیان دێنن. خراپترین گوناەو تاوان ئەوەیە کە مرۆڤ وەچەی نەخۆش بنێتەوە. کاتێك کە لە تەلەفزیۆنەکاندا کەسانی کەم ئەندام پیشان دەدەن، دەکرێت پەی بە گەورەیی ئەم تاوانە ببرێت. تەنها دایك‌و باوکەکان تاونبار نین، بەڵکو ژەهراوی بوونی ژینگەش لەم کارەساتە ترسناکەدا هۆکارێکی سەرەکییە. ئێمە بەشوێن ڤایرۆسی ئایدزدا دەگەڕێین بەڵام بێ ئاگاین لەوەی کە ڤایرۆسی ئایدز پێویستی بە ژینگەیەکی لەبار هەیە تا تیایدا گەشە بکات. بەهەرحاڵ لەمێژە مرۆڤ بێ بی رکردنەوەو قوڵبوونەوە دەژی. هیپۆکرات، باوکی زانستی پزیشکی دەڵێت: "تایەکم بدەرێ تا بە هۆیەوە نەخۆشییەکانم چارەسەر بکەم."

دکتۆر "هێنری لیندلار"یش دەڵێت: "قەیرانێکی شیفابەخشیم بدەرێ تا بە هۆیەوە نەخۆشییەکانم دەرمان بکەم." زرۆجار وتوومەو دیسانیش دەیڵێمەوە، بە ژەهر (دەرمانە کیمیایی‌و رووەکییەکان) نەخۆشییەکان چارەسەر نابن. ئەوە تەنها لەشە کە خۆی رێك‌و ساغ دەکاتەوەو پێویستە ئێمە ئەو پێویستیانەی کە لەش بۆ ئەم خۆ دەرمانکردنە پێویستییەتی، بۆی دابین بکەین.

ئەگەر لەباتی ئەوەی لە کاتی هەڵمەتدا پشوو پێ بدەیو لەشت گەرم داپۆشی تا ئارەقە بکاتەوە، بە دەرمانەکان یا رووەکە پزیشکییەکان زیاتر ژەهراوی بکەیت، نەك هەر یارمەتی چارەسەر کردنی خۆت نەداوە، بەڵکو سەرباری نەخۆشییەکەی بارێکی قورسیشت خستۆتە سەر شانی لەشت کە دەبێت هەوڵ بدات ئەو ژەهرانەش بکاتە دەرەوە کە تۆ وەك چارەسەر دەرخواردت داوە. دەرمانە کیمیاییو رووەکییەکان لەگەڵ لەشدا سازگار نین. ئەم شتانە هەموویان بە لەش نامۆنو دەبێت هەوڵبدات بیانکاتە دەرەوە. کاتێك ئاستی تەحەمولی لەش بۆ راگرتنی زبڵو خاشاك بەسەرچوو، هەوڵ دەدات دووبارە هاوسەنگی دروست بکاتەوە. کەسێك کە باشترین خۆراکی مرۆڤ، واتە شتە زیندوو(کاڵ)ەکان دەخوات، نابێت هیچ خەمی ریخۆڵەو تووشبوون بە نەخۆشییەکانی ریخۆڵەی هەبێت؛ نە تووشی قەبزی دەبێتو نە هەو کردنی ریخۆڵە. بێ کۆسپو لەمپەر خوێن بە نێو دەمارەکانیدا هاتووچۆ دەکات. ئەو برە زبڵو خاشاکەی کە بەهۆی خواردنی میوەو سەوزەکان یان با بڵێین خۆراکە زیندووەکان لە لەشدا دەمێنێتەوە زۆر کەمە. هەر ئەوەندە بەسە کە تۆ لە سەعات ١٠ی بەیانی بەدواوە دەست بەخواردن بکەیت. تا دەتوانی لەو شتانەی کە لە ژێر زەویدا دەروێن، وەك گێزەرو چەوەندەرو توورو...هتد کەمتر بخۆ. لە هەر چرکەیەدا بەملیۆنان خانە دەمرنو ملیۆنان خانەی دیکە جێیان دەگرنەوە. ئەمە بابەتێکی سروشتی زیندەپاڵی(میتابۆلیزم) (ئانابۆلیزمو کاتابۆلیزم)ە. بەڵام ئێمە بەهۆی شێوازی ناسروشتی ژیانمانەوە، لەشی خۆمان کردووە بە گۆڕستانی پاشماوەی ئەم خانە مردووانەو هێچ کات گوێمان بەم بابەتە گرنگە نەداوە. تا کەمتر دانەوێڵەو پەتاتەو ماددەی چەسپەندە(نووسەك)ەکان بخۆیت، یارمەتی ساغی ریخۆڵەکانتو لە ئەنجامدا هەموو ژیانی خۆت داوە. پەتاتەو دانەوێڵە هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانو پێستو حەساسییەتەکانن. تۆ دەزانیت میوەکان، بەتایبەت ئەوانەیان کە ترشن، خەسڵەتی پاك کەرەوەیان زیاترەو لەش خێراتر خاوێن دەکەنەوە. هەموو پاکسازییەکی لەش قەیرانێکی پاکسازیو هەندێك جار ئازاریشی لەگەڵدایە، بەڵام تۆ نابێت بترسیتو بێهیوا بیت. هەموو واز لەخوو هێنانێك لەسەرەتادا گرفت دروست دەکات، بەڵام دەتوانی ئەم رەوتە خاوتر بکەیتەوە. بەم شێوەیە کە لەباتی میوە، سەوزە جۆراوجۆرەکان بەکاربهێنیت. دەتوانی تەویلەیەکی پیس بەکاوەخۆو بە ئاوی زۆر خاوێن بکەیتەوە. ئێستا تۆ دەزانیت کە باشترین ئاوی دنیا ئەو ئاوەیە کە لە میوەکاندا هەیە.

لەبیرت نەچێت کە تەنها ڕیزپەڕی سروشت (واتە مرۆڤ) خواردنەکەی لێدەنێتو شیر دەخواتەوەو دەرمان بەکار دەهێنێت.

قەڵەوی یەکێك لە خراپترین نەخۆشییەکانە. ئەگەر ئێمە پەیوەندی نێوان ئێسکەکانو ماسوولکەکان لەبەرچاو بگرین، کەسە قەڵەوەکان تەنها لە پێستو ئێسك دروست بوون، چونکە ماسوولکەیان نییە. ماسوولکەکانیان بەردەوام لەڕو لاوازتر دەبێتو جومگەکانیان بەهۆی کێشی زیادە زیانی بەردەکەوێت.

دکتۆر والفۆرد دەڵێت، تەمەنی ئەو گیانلەبەرانەی کە خواردنی کەمتریان پێ دەدرێت لەو گیانلەبەرانە زۆرترە کە زۆرخۆری دەکەن. دکتۆر والفۆرد ئەم کتێبانەشی نووسیوە: "زۆرخۆری تەمەن کەم دەکاتەوە"، "پلەی گەرمی زۆر تەمەن کەم دەکاتەوە،" "لێدانی خێرای دڵ تەمەن کەم دەکاتەوە." کتێبەکانی دکتۆر ڤالکەریش بریتین لە: "کشانی دڵ بەهۆی خواردنی نیشاستەوە"، "جەڵتە بەهۆی زبڵو پیسییەکانی نێو لەشەوە"، "بەردی گورچیلەو بەردی میزەڵدان بەهۆی بەکارهێنانی نیشاستە"، "توانای بینینو بیستن بەهۆی خواردنی نیشاستەوە لاواز دەبن"، "دانەوێڵەی لێندراو: هۆکاری قەبزیو باوێژی گەدەیە."

کەپەکی دانەوێڵەکان بەهۆی لێوارە تیژەکەیانەوە رووپۆشی ناوەوەی لێنجە پێکهاتەی ڕیخۆڵەکان دەڕوشێنێتو دەبێتە هۆی دروستبوونی هەو کردنو برینی ڕیخۆڵە. بەهۆی ئەوەی کە ڕیخۆڵە هەوڵ دەدات لەم ماددە خڵتەسازو ئاڵۆزکەرانە ڕزگاری ببێت، چی تێدایە دەیکاتە دەرەوە، کە هەندێك کەس ئەوەیان لەگەڵ کردنە دەرەوەی ئاسایی پاشەڕۆ لێ تێکدەچێت. جیا لەوەش دانەوێڵەو ئەو ماددانەی کە دەترشێن دەبنە هۆی ئەوەی ڕیخۆڵەکان بکشێنو لە ئەنجامی دووبارە بوونەوەو بە تێپەڕ بوونی کات، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسکرد دروست دەبنو کەسەکە تووشی شێرپەنجە دەبێت. ڕیخۆڵی پێستێکی ناوەکییەو دەبێت وەك پێستی دەرەوە پاكو خاوێن ڕابگیرێت. تەنها لە ڕێگەی زیندەخۆرییەوە دەتوانرێت لە ڕیخۆڵە شۆردن ڕزگارمان بێت. بە پێچەوانەوە دەبێت ئاگاداری خاوێن بوونی ڕیخۆڵە بیت. ئەگەر بتەوێت بە دەرمانە کیمیاییەکان ڕیخۆڵەی نەخۆشت چارسەر بکەیت، پەشیمان دەبیتەوە، چونکە دەرمانەکان دۆخەکە خراپتر دەکەنو تۆش چاك ناکەنەوەو هۆکاری نەخۆشییەکەش بنبڕ ناکەن. نیچە دەڵێت تۆ لە مێبەڤدا ئانتی بایۆتیکە سروشتییەکان دەسوتێنیت. شێوازی تەندروستی سروشتی،

ریخۆڵە شۆردن بە کارێکی ئاسایی دەزانێت‌و لەو باوەڕە دایە کە ریخۆڵەو گەدەی ساغ بە شێوەی خۆکرد کاری خۆی دەکات. بەڵام من بەپێی ئەزموونە شەخسییەکانی خۆم چەند خاڵ پێشنیار دەکەم.

١-کاتێک کە نەخۆش کەوتی، هیچ مەخۆو تەنها ئاو بخۆرەوە. مەبەستم ئاوی دڵۆپێنراوە.

٢-یەک دوو جار هۆقنە بکە.

٣-بە ئاوی گەرم خۆت بشۆو پەرداخێک ئاوی گەرم‌و گوشراوی لیمۆی تازە بخۆرەوەو بچۆ نێو جێگاوە.

کاتێک کە تووشی هەڵامەت بووی ئەم خاڵانە تاقی بکەرەوە. سەرت لەوە سووڕ دەمێنێت کە چەندە باشتر دەبیت‌و لە دەست کۆکەو پژمین رزگارت دەبێت. دیارە نابێت ئەوەت لەبیر بچێت کە هۆقنە کردنی بەردەوام رەنگە ریخۆڵەکانت بکشێنێت. بەڵام تۆ دەزانی کە نەخۆشییەکان بەهۆی کۆ بوونەوەی زبڵ‌و خاشاکەکان لەنێو لەشدا دروست دەبن‌و ماددە چەسپەندەکانی وەک نان‌و دانەوێڵە دەبنە هۆی لاواز بوونی جووڵەی شەپۆلی رێخۆڵەو ماسوولکە نیفلیج بووەکانی ریخۆڵەکان ناتوانن پاشەرۆکانی نێو ریخۆڵە پاڵ نێن بۆ پێشەوە. هۆقنە بکەو بۆ ماوەی پێنج خولەک ئاوەکە لە نێو ریخۆڵەکانتدا رابگرە. هەر کات کە دەزگای کردنە دەرەوە نەتوانێت پاشەرۆ لە لەش بکاتە دەرەوە، مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت.

## چی بخورێتەوە؟

ساڵی ١٩٧٨، کتێبێکی زۆرم دەربارەی ئاوی خواردنەوە لە ئەمریکاوە هێنا بۆ ئەڵمانیا کە لە ئێستادا هەموویان وەرگێردراونەتە سەر زمانی ئەڵمانی. گۆی ئەم زانیاریانە بۆ من، گورزێکی راچڵەکێنەر بوون. ئێستا لە ئەمریکادا ئاوی دڵۆپێنراو لە دەبەی ٢ بۆ ٨ لیتریدا دەفرۆشرێت. جیاوازی ئەم ئاوە لەگەڵ ئەو ئاوە دڵۆپێنراوەی کە بۆ پاتری ئامادە دەکرێت لەوەدایە کە یۆدی تێدا نییە. هەڵبەت زاناکان دەڵێن کە ئاوی دڵۆپێنراو کوشەندەیەو نابێ بخورێتەوە. بەڵام ئەوان لەم بارەوە زۆر شت نازانن، وەک زانستە پزیشکییەکەیان. ئەگەر سەیرێکی کتری یا سەماوەرەکەتان بکەیت ، دەبینی کە چۆن بەهۆی ماددە کانزاییە سپییەکانەوە کلسی گرتووەو سپی بووە. ئەمجۆرە ئاوانە لەشی

تـۆش تووشـی کلـس گـرتن‌و رەقبـوون دەکـەن. لەشـی ئێمـە ناتوانێـت مـاددە کانزاییـە نائەندامییـەکان هـەرس بکـات‌و بیانمـژێت. هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەیـە کـە ئێمـە تووشـی نەخۆشییەکانی جومگەو...هتد، دەبین. ئەوەی کە لەشی ئێمە دەتوانێت وەك ئاو هەرسی بکات‌و بیمژێت، ماددە کانزاییە سروشتی‌و ئەندامییەکانە کە رووەکە سەوزەکان لـە رێـی کرداری رۆشنە پێکهاتنەوە دروستی دەکەن. تەنها رووەکەکان دەتوانن بە کەلك وەرگـرتن لە تیشکی خۆر ماددە کانزاییە نائەندامییەکان بگۆڕن بۆ ماددە کانزاییـە ئەندامییـەکان. ئێمـە ئـەم مـاددە کانزاییانـەمان، بەتایبـەت کالسـیۆممان پێویسـتە. مـاددە کانزاییـە نائەندامییەکان لە بەشـە نەرمـەکانی لـەش‌و لـە نێـوان جومگەکانـدا کـۆ دەبنـەوە. تـەنیا رووەکە سەوزەکان، میوەکان‌و رەگە خۆراکییەکان ماددەی کانزایی ئەندامی (زینـدوو)یـان تێدایە، هەڵبەت ئەگەر بە کاڵی بخورێن. هـەموو ماددەکـان کـە بـەجـاگر لێنـدران دەبنـە ماددەی نائەندامی، چونکە بەهۆی لێنانەوە خاسییەتەکانیان دەگۆڕدرێت. پێشنیارم بـۆ تۆی بـەرێز ئەوەیە کـە ئـەم کتێبانـە بخوێنیتـەوە، "ئـاوی ئاسـایی دەتوانێت لەشساغیت بخاتە مەترسییەوە"، نووسینی دکتـۆر ڤالکـەر، "ئـاو رازی گـەورەی لەشسـاغی"، نووسـنی دکتۆر براگ، "ئاوی خواردنەوەو لەشساغی تۆ"، نووسینی دکتۆر ئالن بنیك،و "ئاوی ساغ بۆ لەشساغی"، نووسینی دکتۆر فرای. گیانلەبەرانی دیکە خواردنی خۆیان لێنانێن‌و ئاوی سەر زەوی یان باراناو دەخۆنەوە کە لە زۆر حاڵەتدا وەك ئاوی دڵۆپێنراوە. تۆ رۆژانە بـۆ لەشسـاغی خـۆت چـەندە ئـاوی کـانزایی ئەنـدامی(زینـدوو) دەخۆیتـەوە؟ چـەندە میـوەو سەوزە دەخۆیت؟ ئەو ئاوی میوانـەی کـە بـەهۆی مـاددە کیمیاییەکانـەوە لـە ڤوتووەکانـدا رادەگیرێت، هەموویان زیان بەخشن. سەیرێکی چواردەورت بکە، چـەند کەسـی چـەماوەو ڤەموور دەبینیت؟ بۆچی ئێسکەکانمان نەرم دەبن؟ چەند کەسی کـەم ئەنـدام دەناسـیت؟ ئەوانە هەموویان بەهۆی کۆبوونـەوەی ئـەو کلسانەوە ئاوایـان بەسـەر هـاتووە کـە تـۆ لـە سەماوەر یا کتری خۆتاندا دەیبینی، واتە کلۆرو فلۆنۆری کـولاّوو خەسـت. باشـە چ ئاوێـك بخورێتەوە تا پێش بـەمجۆرە گرفتانـە بگیرێـت؟ ئەگـەر تـۆ وەك پێویسـت میـوەو سـەوزە بخۆیت، پێویستت بەوە نییە ئاو بخۆیتەوە. بـە خـواردنی ئـەمجۆرە شـتانە باشـترین ئـاوی سەر رووی زەوی دەخۆیتەوە. تۆ وارسکە(غەریزە)ت هەیە. کەواتە کاتێك ئاو بخۆرەوە کە تونیتـە، بـەلاّم تـەنها لـەنێوان ژەمـەکانی خواردنـدا، نـەك لەگـەڵ خواردنـدا، چـونکە ئەنزیمەکانی هەرسکرد تراو دەبنەوە. ئەگەر سیستمی خۆراکی سروشتی زیندوت پەیرەو

بکەی هەموو ڤیتامینەکانو ماددە کانزاییە زانراو نەزانراوەکان دەگەیەنیتە لەشت.
هەڵبەت کەسێك کە خۆراکی لێندراو دەخوات دەبێت ئاویش بخواتەوە بۆ ئەوەی تا ئەو شوێنەی کە دەگونجێت هەموو ئەو زبڵو خاشاکو ماددە ورووژێنەرو ژەهرانەی کە بەهۆی لێنانەوە دروست دەبن، لە ئاودا بتوێنەوە. لەم حاڵەتەدا بۆ ئەو چ جیاوازییەکی هەیە کە چی دەخواتەوە. خۆ ئەو نازانێت لەشساغی یانی چی. کاکی دکتۆر لێپرسراویەتیو ئەو خۆی هیچ کارە نییە. هەر لەبەر ئەوەیە کەسانێك دەبینی کە چەندین لیتر ئاو لە لەشیاندا کۆبۆتەوە کە پێویستە بە یارمەتی دەرمانە کیمیاییەکان بکرێتە دەرەوە. بەکارهێنانی ئەمجۆرە ماددە کیمیاییانە زیانی زیاتر بە لەش دەگەیەنێتو هۆکارەکەش بنبڕ ناکات. لە وتارێکدا کە دەربارەی کالسیۆم نووسیومە، باسی ئەوەم کردووە کە حەبەکانی کاسلیۆمیش بێ سوودنو لەش ناتوانێت هیچ سوودیکیان لێ وەرگرێت، بەڵکو ئەوانیش وەك خاشاك لە لەشدا کۆ دەبنەوە. ئەم حەبانە نەك هەر هیچ یارمەتییەکی ئێسکەکان نادەن، بەڵکو دەبنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی ئێسكو پیری پێشوەخت. ئەگەر پێویستت بە ئاوی زیادە هەبوو تەنها دەتوانی ئاوی دڵۆپێنراو بخۆیتەوە، ئەویش لە حاڵەتێکدا کە بەهۆی چالاکییەوە ئارەقە بکەیتەوە یان شوێنەکەت گەرم بێت. ساڵانێك پێش ئێستا پێیان وتم مرۆڤیش وەك ماسییەکان ئەگەر ئاوی دڵۆپێنراو بخواتەوە دەمرێت. بەڵام من خۆم ئەوا چەندین ساڵە تەنها ئاوی دڵۆپێنراو دەخۆمەوەو هێشتاش هەر زیندووم. هەڵبەت تا ئەو کاتەی میوەو سەوزەکان بخۆیت، پێویستت بە ئاو نابێت. نازانم پزیشکەکان ئەو هەموو زانیارییەیان لە کوێ هێناوە؟ ئاوی دڵۆپێنراو وەك مغناتیس کار دەکاتو ئەو ماددە کانزاییە نائەندامییانە رادەکێشێتو دەیانکاتە دەرەوەو کە لە لەشدا کۆبوونەوە. دیارە ئاوی دڵۆپێنراو کە خۆت ئامادەت کردبێت نەك ئەو ئاوە دڵۆپێنراوەی لە بازار دەفرۆشرێت.
دکتۆر ڤالکری ١١٦ ساڵە دەڵێت، هیچ ئاوێك ناتوانێت بەو رادەیە تۆ گەنج بکاتەوە. ئەو ئاوەی لە هەموو رووەکەکاندا و لە لەشی گیانلەبەرانو مرۆڤدا هەیە، ئاوی دڵۆپێنراوە. ئاوی بارانیش ئاوی دڵۆپێنراوە. هەموو ئاوە کانزاییەکان خوێ نائەندامی(نازیندوو)یان تێدایەو زیان بە گورچیلە دەگەیەنن، چونکە لەش ناتوانێ سوودیان لێوەرگرێت. تێکڕای گیانلەبەران تەنها ئاو دەخۆنەوەو تەنها مرۆڤە کە بیرە، کحول، قاوە، چکلێت، کۆکاو کاکاو دەخواتەوە. ئایا بەڕاستی بیرە خواردنەوەیکی

تەندروستە، وەك ئەوەی کە پرۆپاگەندەی بۆ دەکەنو پزیشکەکانیش پێشنیاری خواردنەوە دەکەن؟ نا. بیرە بە ناوی مردووی نائەندامی توند کراو دروست دەکرێت. بیرە خۆرەکان ئەم ماددە نائەندامییانە لە لەشی خۆیاندا کۆ دەکەنەوە. سەیرێکی ورگی زلو پەیکەری تێکچوویان بکە. ئیتر دەربارەی شەرابو کحول هیچ نالێم. ئەمانە کالۆری تەواوو بەرهەحاڵ ژەهرنو لە بەرنامەی خۆراکی مرۆڤی لەشساغدا جێیان نابێتەوە. ئەوانەی کە کحول دەخۆنەوە، دەمارەکانیان چەوری تێدا نییە، چونکە کحول چەوری دەتوێنێتەوە. بەڵام ئەوان دووچاری گرفتەکانی سپڵو جگەر دەبنەوە کە زۆر نەخۆشی دیکەیان بەدواوەیە. ٦٠٪ بۆ ٧٠٪ی لەشی مرۆڤ لە ماددەی شل دروست بووە. جگەری داماو کە بەهۆی خواردنی خۆراکە لێندراوەکانەوە زۆر گیرۆدەیە، دەبێت دەستو پەنجە لەگەڵ ئەمجۆرە ماددە ژەهراویانەشدا نەرم بکات. تا بەتوانیت میوەو سەوزە ئاودارەکان بخۆ. ئەمە تاکە پێشنیاری کەسانی لێکۆڵەری وەك، دکتۆر ڤالکرو دکتۆر فرای رۆزیتەرو دکتۆر بنیكو دکتۆر براگە. ئەوان هەروەها ئاوی دڵپێنراوو خواردنە ئاودارەکان پێشنیار دەکەن. تۆ نابێت چاوەڕوانی ئەوە بیت کە لە پڕێکدا چاك ببیتەوە. چەنێکە بە هەڵە دەژی؟ بەو رادەیە دەبێت ئارام بگریت تا دووبارە لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە[٩]. ئاشی خودا لەسەرخۆ دەسووڕێت، بەڵام تەواو دڵنیا کار دەکات. تۆ بەرەبەرە نەخۆش کەوتوویتو بەرە بەرەش چاك دەبیتەوە. مەهێڵە ئامارو ژمارەکان هەڵتخەڵەتێنن کە ئەمڕۆ بەهۆی رێوشوێنە پزیشکییەکان تەمەنی مرۆڤ درێژتر بووە. ئەمە رەوتی پەرەسەندنەو مرۆڤ لەم رێگایەدا فێر بووە کە زیاتر گرنگی بە پاكو خاوێنی بدات، هەر بۆیە رێ لە تووش بوونی زۆر نەخۆشی دەگیرێت کە لە کۆندا مرۆڤی دەکوشت. هەروەها زۆر بوونی خۆراك لە هەندێك ناوچەی گۆی زەویدا ئەو هەلەی رەخساندووە کە مرۆڤ زیاتر تەمەن بکاتو ئازاری زیاتر تەحەمول بکات. زانستی پزیشکی کە گەیشتۆتە ئەوەی ئەندامەکانی لەش پێکەوە بنووسێنێتەوەو نەشتەرگەری دڵ بکات، نەیتوانیوە کارێك بۆ مرۆڤ بکاتو ئەمە مرۆڤ خۆیەتی کە پیر دەبێت. ئێمە بەپێی ئامار پیرتر دەبین، بەڵام بەو رادەیەش نەخۆشترین. کاتێك ژیان نرخی هەیە کە مرۆڤ بەسوود بێت، نەك ئەوەی کە بە هۆی ئێشو ئازارەوە لوول بخواتو نەزانێت بۆچی وای لێهاتووە. باشە ئەوەش بوو بە ژیان کە

---

[٩]- راستە ماوەیەکی پێویستە بەڵام بەو رادەیەش نا. وەرگێڕ

مرۆڤ بۆ چوونە پێشاویش ئاتاجی کەسانی دیکە بێت؟ مردن زۆر لەو ژیانە خۆشترە. هەر چەشنە نەشتەرگەرییەك جۆرە هەڵتەکاندنێکی هەموو سیستمی لەشە. کاتێك مرۆڤ بە شێوەی سروشتی بژی، پێویستی بە نەشتەرگەری و نەشتەرگەر نابێت. نابێت چاوەڕوانی موعجیزەمان لەم سیستمە هەرزەیە هەبێت کە لە لایەن مرۆڤەوە داهێنراوەو هەموو پاساکانیشی داهێنراو بێ نرخن. مرۆڤەکان لە بەیانییەوە تا ئێوارە بە کارە نامرۆییەکانی وەك، جگەرە کێشان، خواردنەوەی مەشروووبات و خواردنی ماددە هۆشبەرەکان و خواردنە داهێنراوەکان، بەردەوام خەریکی خۆ فەوتاندنن و چاوەڕوانی ئەوەشن بە لەشساغی بمێننەوە. ئەوانەی کە تەمەنێکی درێژیان هەبووە ، بە دەگمەن شەکرو ئاردی سپییان خواردووەو هەموو تەمەنیشیان کاریان کردووە. بەڵام تۆ بوویت بە بوونەوەرێکی پەك کەوتە، زیاتر دادەنیشیت، کەمتر هەڵدەسووڕێیت و خواردنی رازاوەی زۆرتر دەخۆیت. لەبیرت بێت کە دکتۆر کریستۆفەر دەڵێت، هیچ نەخۆشییەك نییە کە چارەسەری نەبێت، تەنها مرۆڤی لەچارە نەهاتوو هەیە. هیچ جیاوازییەکی نییە کە تۆ تەمەنت چەندە. ئەگەر رەچاوی یاساکانی سروشت بکەیت و بگەڕێیتەوە بۆ باوەشی سروشت، باشترین رۆژەکانی ژیان چاوەڕێت دەکەن. بەهۆی خواردنی خۆراکە لێندراوەکان بە ئاوی تێکدراو، خۆت تووشی جۆرەها نەخۆشی وەك، گیرانی دەمارە خوێنبەرەکان، گلاندە لەکار کەوتووەکان، جومگە رەقبووەکان، ئازاری ماسوولکەکان، رەقبوونی لینجی نێوان جومگەکان، نەخۆشییەکانی گوێچکەو چاوو ئێسکەنەرمە، دەکەیت. کاتێك سەیری بۆرییەکانی ئاو بکەیت، زۆر بەڕوونی دەبینی کە چۆن کلس گرتوونی. دەمارەکانی تۆش بە هۆی خواردنی خۆراکە لێندراوەکانەوە تووشی ئەم حاڵەتە بووە. هیچ ئاوێك لە ئاوی میوەکان و ئاوی دڵۆپێنراو باشتر نییە. ئەگەر ئاوت پێویست بوو، دەتوانی چەند دڵۆپێك گوشراوی لیمۆی تازە بکەیتە نێو ئاوە دڵۆپێنراوەکەوە. ئەوەی لەشت پێویستی پێیەتی لە میوەکاندا هەیە. هیچ چێشت لێنەرو هیچ تاقیگەیەك لە دونیادا ناتوانێت وەك تاقیگەی خودایی خۆراکەکەت بۆ ئامادە بکات. واز لە خواردنی هەموو ئەو شتانە بهێنە کە لە قوتوو نراون. ئەوەی کە لەشساغیت بۆ دەگێڕنەوە، ئەو میوانەن کە لەژێر تیشکی خۆردا لێندراون و پاقژ بوونەتەوە. ئەوانەش لەنێو شوشەو قوتووەکاندا دەست ناکەون. ناتوانرێت لە تاقیگەکاندا چاپوکی و چەلەنگی و سەریحاڵ بوون دروست بکرێت، چونکە لەوێدا تەنها ماددە بێگیان و

مردووەکـان تـاقی دەکرێنـەوە. بـیر لـە هێـزی قورسـایی، ئیلیکتریـكو هێـزی کێشـکردن بکەرەوە. ئەمانە هەموویان لێرەدا لەنێو تۆدان، بەڵام نابینـدرێن. دکتـۆر جوولیان تۆماس ساڵی ١٩٠٥ کۆڕێکی دەربارەی زیندەخۆری سازدا. نـاوبراو بـە هـۆی برینـی گـەدەوە ناچار بووبوو نۆرینگەکەی دابخات. رۆژێك لە باخچەکەیدا لە ئەسپەکەی رامابوو کە دەلەوەڕی، لـە خـۆی پرسـیبوو باشـە چـۆنە ئەسـپێك کـە بەدرێـژایی سـاڵ تـەنها ئـاڵف دەخـوات و هەمیشەش لەشساغو چوستو چالاکە؟ هەر لەو رۆژەوە دەستی بـە زینـدەخۆری کردبـوو و پاش سێ حەوتوو چاك بووبۆوە. لە کۆتایی کۆڕەکەدا، لەگـەڵ هاورێیـەکی دیکەیـدا کـە ئەویش پزیشك بوو، باسێکی گەرمو گوڕی دەربارەی زینـدوو بـوونی ئەنزیمـەکان لـە نێـو ماددە کاڵ(زیندوو)ەکاندا رێکخست کە لە جۆری خۆیـدا بـێ وێنـە بـوو. دکتـۆر ئیسـمیتی هاورێی کە بەرپرسی تاقیگە بـوو، لێـی پرسـی ئایـا دەتـوانی پـێم بڵێـی چـۆن دەگونجێـت خانەیەکی زیندوو کە ترشەلۆکی گەدەی بەرکەت چۆن بەزیندوویی دەمێنێتەوە؟ دکتـۆر تۆمـاس وەڵامـی دایـەوە، ترشـەلۆکی گـەدە ئەوەنـدە بـەهێز نییـە کـە بتوانێـت مـاددە زینـدووەکان بسـوتێنێتو بیانکوژێـتو ئەگـەر بەوشـێوە بایـە دەبـوو تـا ئێسـتا هـەموو ئەندامەکانیشـمان مردبـانو لـەنێو چـووبانو ئـەو بانگەشـەیەی کـە ترشـەلۆکی گـەدە تێکدەرە هیچ بنەمایەکی نییە. ئەگەر پارچەیەك گۆشتی سوور بخورێتو پاش سەعاتێك لە رێگەی پۆمپێکەوە لـە گـەدە دەربهێنرێتـەوە، دەبینـین کـە هێشـتا خانـەی زینـدوو لـە گۆشـتەکەدا مـاوە. پێشـتر ئـەم تاقیکردنەوەیـە کرابـوو، دکتـۆر تۆمـاس پیشـانی دکتـۆر ئیسمیتی دا.

**زیندوو یان مردوو؟**

هیوادارم بتوانم ئەم بابەتە بە شێوەیەك باس بكەم كە لێی تێبگەیت. ئەگەر نەشكرا، ئەوا دەتوانی خۆت بە خواردنی خۆراكە زیندووەكان تاقی بكەیتەوە.

وەك پێشتر باسم كرد، لەگەڵ دەست پێكردنی زیندەخۆریدا سەرەتا برێك كێشەت بۆ دروست دەبێت كە زوو تێ دەپەڕن. بەڵام بەرەبەرە دەبینی كە هیچكامیان نامێنن‌و تۆ ئەنجامی هەوڵەكانی خۆت دەبینیت. ئاسایییە كە لە كاتی كرانە دەری ماددە ژەهراوییە كەڵەكە بووەكانی نێو لەشت، كەمێك ناڕەحەتی‌و بێحەوسەڵە دەبیت. زۆر نازدار مەبە. ئەمانە هەموویان تێدەپەڕن‌و تۆ تەنها چەند بیرەوەریەكت لەم رۆژانە لە مێشكدا دەمێنێتەوە. ئازارو نەخۆشییەكان هەوڵ‌و تەقەلای لەشتە بۆ ئەوەی دووبارە لەشساغی بۆ خۆی بگێڕێتەوە. تەنهاو تەنها سروشت چارەسەرە. من لەسەرتاوە وتوومە كە پێویستە دەروونت چارەسەر بكەیت. تۆ دەبێت خۆت بتەهەوێت. هەموو شێوازەكانی خۆراك كە ئێستا هەن، لە نیوەی رێدا ماونەوەو نازانن چۆن دەبێت دووبارە لەشساغی بۆ نەخۆش بگێڕنەوە. پێویستە بیر لە ژیان بكەیتەوە نەك مردن. ئێستا دەزانی چی تۆ لە شەڕی دەردو ئازارەكان رزگار دەكات. بۆچی ئێرە بۆ خۆت وەك بەهەشت لێ ناكەیت؟

خۆت لە زیندانی دەروونت رزگار بكەو ژیانێكی زۆر باش بۆ خۆت پێكەوە بنێ. دوایی لە گۆڕستان كاتێكی زۆرت لەبەر دەستە تا بخەویت. هەوڵ بدە لە ژیاندا داهێنەر بیت، نەترس بە. خۆ من رێگاكەم بۆ ئاسان كردووی. هەر ئێستا بە سەدان پزیشك‌و پرۆفیسۆر لە سەرانسەری دنیادا میوەخۆرن‌و چێژ لە لەشساغی وەر دەگرن. كەواتە تۆ بۆ بیر لە خۆت ناكەیتەوە؟ مەترسە. من خۆم هەموو شتێكم تاقی كردۆتەوەو دڵنیاترین رێگای لەشساغیم دۆزیوەتەوە. متمانەم پێ بكە. ئەم كتێبەم بۆ كەسانێك نووسیوە كە پزیشك‌و پرۆفیسۆر نین‌و نەخۆشن. من وەك پێوست دەوڵەمەندو بەناوبانگم، كەواتە بزانە كە ئەم كتێبەم بۆ پارە پەیدا كردن‌و دەوڵەمەند بوون نەنووسیوە. رۆژێك قەشەیەكی لاوم بینی‌و پێم وت، ئەگەر بەڕاستی شوێنكەوتەی مەسیحی، بۆچی چل رۆژ بەڕۆژوو نابیت تا تۆش رۆحێكی پاكت هەبێت؟ حەزرەتی مەسیح چل رۆژ لە بیاباندا بەڕۆژوو بوو. باشترین سەرمایەی ژیانی تۆ لەسەر زەوی لێكۆڵینەوە لە كاروباری ژیانە. من نامهەوێت یاری بە بیروباوەڕی تۆ بكەم‌و بە كەم بایەخ سەیریان بكەم. ئەگەر پێت وایە لەگەڵ بیروباوەڕەكانتدا بەختەوەری، بیانپارێزە، بەڵام كارەساتی سوتاندنی ژنان لە

سەدەکانی ناویندا لە لایەن کلێساوە لەبیر مەکە. نابێت ئیمان‌و باوەر تۆ لە داهێنان‌و نوێگەری بگێرێتەوە. بە خانە زیندووەکان جێی خانە مردووەکان پڕ بکەرەوە. لە بناغەوە دەست بە نوێ بوونەوە بکە. تۆ هەموو سێ هەفتە جارێك خوێنەکەت نوێ دەبێتەوە. بۆ نابێت ئەم خوێنە نوێیە پڕ لە مادده زیندووەکان بکەیت؟ مردن هەوڵی سروشتە بۆ ئەوەی سەرلەنوێ لەش نۆژەن بکاتەوە کە بە زبڵ‌و خاشاکەکان تێکتەپیوە. ئەمە سادەترین راڤەی مردنە. گۆڕانکاری‌و فراژۆبوون(تەکامول) رەوتێکی زیندوو و بەردەوامە. کەواتە هەوڵ بدە بە یارمەتی سروشت لە بەڵاو نەگبەتی ئەم زبڵ وخاشاکانە رزگارت ببێت. لە رێی ئەم شێوازە سروشتی‌و سەرەتاییانەوە خۆت لەشساغ‌و گەنج بکەرەوە. بیر کردنەوەی تۆ کار لە لەشیشت دەکات. کەواتە هەول بدە بە ئیجابی بیر بکەیتەوە. خەم مەخۆ. تا دەتوانی لەگەڵ سروشت‌و لە پاڵ ئەودا بژی‌و ترس لە خۆت دوور بخەرەوە. جیاوازی نێوان ئاژەڵ‌و مرۆڤ ئەوەیە کە مرۆڤ هێزی ئیرادەو تێگەیشتنی هەیە. بۆچی سوود لەم دوو هێزە وەر ناگریت؟ تۆ بێ بیرکردنەوە هەموو شتێك دەخەیتە دەمتەوەو کەچی چاوەڕوانی ئەوەشی بە لەشساغی بمێنیتەوە. ئەو هەموو بوێرییەت لەکوێ هێناوە؟ کاری هەڵە هەمیشە سزای هەیە. چەندین رووداو روویداوە کە رۆح‌و دەروونی مرۆڤی تووشی ئاڵۆزی کردووە. ئەو بێ نەزمییانەی لە ژیانی مرۆڤدا روویداوە، ئەویان کردۆتە بوونەوەرێکی لاوازو بێ توانا. بۆ رێکخستنەوەو راست کردنەوەی ئەم بێ نەزمی‌و نارێکییە پێویستە باروودۆخێك دروست بێت تا مرۆڤ لەم ئاڵۆزی دەروونییە رزگاری بێت‌و دەروونێکی دەوڵەمەند پەیدا بکات. مرۆڤایەتی لە حاڵی تەقینەوەدایەو لەسەر لێواری مردنە. دین واتە ئەوەی کە من بە لەش‌و رۆح‌و دەروونم‌و لەگەڵ ئەوەی بە چوار دەورمەوەیە، پەیوەندی دامەزرێنم. رەگ‌و ریشەی نیگەرانییەکان لە دەروونی مرۆڤدایە. وشیاری‌و ناوشیاری پەیوەندییان پێکەوە هەیەو هەر کامیان بەشێك لە گشت پێك دەهێنن. ئێمەی مرۆڤ ئەم دوانە لێك جیا دەکەینەوە. ئێمە ناتوانین ناوشیاری پشتگوێ بخەین، چونکە جووڵان‌و گۆڕانی گەورەی مرۆڤ لەو(ناوشیاری)دا مەڵاس دراوە. روون‌و ئاشکرایە کە مرۆڤ ناتوانێت بە هێزی وشیاری هەموو ناوشیاری کونترۆڵ بکات. تێکڕای شێوازە پەروەردەیی‌و باو لە ژیانی مرۆڤەکانیشدا نەیتوانیوە بە تەواوی ناوشیاری کونترۆڵ بکات. راستییەکان لە رێگەی دەرککردنەوە بەدەست نایەن. رێگەی رزگار بوونی مرۆڤ ئەوەیە کە بە بیرکردنەوەو

تێڕامانەوە بژی. تەنها ئەوە بەس نییە کە ئیرادەی هەبێت. تۆ پێویستە سەرەتا ئاستی وشیاریت بەرز بکەیتەوەو بە زانینی نوێ هێوری بکەیتەوە. پاشان بەو هێزە مەزنەی کە بەهۆی ئەم وشیارییەوە پێت دەدرێت، خۆت رێك بخەیتەوە. هەوڵ بدە خۆت هێور بکەیتەوە، نەك هێورییەکی بێ ناوەڕۆك، بەڵکو هێورییەکی لێوان ڕێژ لە زانین. ئەم بێدەنگیو ئارامییە پڕ لە وزەیەو لە هەر قسەو وتەیەك لە جیهاندا بە بڕشتترە. ئەم بێدەنگییە وەك ناوکی ئەتۆم پڕ لە وزەیە. تێکڕای دینو ئایینەکان دەڵێن مرۆڤ لەنێو ناچێت. بەڵام تا ئەو کاتەی تۆ ناوشیار بیت، هەر چەشنە بیرکردنەوەیەکی هەڵەش دەتوانێت کارت تێ بکات. ئەو زانینەی کە بەهۆی وشیار بوونەوە بەدەستی دەهێنیت، تۆ بە دنیایەکی بێکۆتو بەندەوە دەبەستێتەوە. تێکڕای گریمانەکان مەزندەیین. ئێمە هاتووینەتە دنیاوە تا دەربارەی راستییەکانی ژیان پێکەوە بدوێینو بیروڕا بگۆڕینەوە. گریمانەکان ناتوانن راستییەکان رێبەرایەتیو رێنموونی بکەن. بچۆ لە سووچێکدا دانیشەو لە خۆت رامێنە. گوێ بۆ هەناسەکانت رادێرەو بیر لە هیچ مەکەرەوەو بزانە چ بیرگەلێك دەورت دەدەن. پاش ماوەیەك گوێ بۆ هەناسەکانیشت مەگرەو هەوڵ بدە بێ هیچ بیرکردنەوەیەك ئارام بیت. دەربارەی هیچ بابەتێك نە داوەری بکەو نە بیریش بکەرەوە. ئەگەر بەردەوام رۆژانە ئەم کارە بکەیت، هێزێکی مەزنت دەست دەکەوێت، لە هیچ بارودۆخێکدا نەزمو دسپلینی ناوەکیت تێك ناچێتو هۆکارە دەرەکییەکان هیچ کارێکت تێ ناکەن. هەم لە رووی رۆحییەوەو هەم لە رووی جەستەییشەوە وشیارتر دەبیت. سەرەتا دەبێت خۆت خۆش بوێت پاشان ئەوانی دیکەت خۆش بوێت. دەبێت ئارام بوون تۆ بخاتە دۆخێکەوە کە خۆت لە بەهەدەر دانی وزەو هەر چەشنە قسەو گفتوگۆیەکی بێ مانا ببوێریت کە وزە بەفیڕۆ بدات. ئارام بەو لە خۆڕا خۆت لە قسە هەڵمەقورتێنە. وشیاربوونەوە سەرەتای ژیانی نوێیە. ئەگەر تۆ خۆت لە ژیانی میکانیکی(رۆبۆتی) رزگار بکەی، ئەو کات ژیانی نوێ دەست پێدەکات. وشیار بوونەوە وزەیەکی زۆرت بۆ دەگێڕێتەوە کە لە رابردوودا بەفیڕۆت داوە. ئەم وشیارییە تۆ دەباتە قۆناغێك کە هەردەم ژیانت رەنگو بۆیەکی نوێ بەخۆیەوە دەگرێت. ئەم ئازادییە هیچ کاتت ناگرێتو تێگەیشتن هەمیشە لە ساتەوەختی دیاریکراوو پێویستدا دروست دەبێت. خاکەڕاییو قەناعەت تۆ دەگەیەنێتە لوتکەی دەسەڵاتو هاوسەنگی. تێکڕای دینەکان باسی خاکەڕاییو سادەییان کردووە. ئامانجی هەمووان دۆزینەوەی واتای ژیانە.

لەش و لاری لاوازو بێ توانا نیشانەی سیستمی خۆراکی هەڵەو نەبوونی چالاکی جەستەیی گونجاوە. بۆ دامەزراندنی پەیوەندی لە نێوان دەمارەکان(اعصاب)و ماسوولکەکاندا خۆراکێکی ڕێك وپێك و جیددی پێویستە کە دەبێت تۆ بە وشیارییەوە پەی بەو بابەتە بەریت. تا ئەو کاتەی کۆئەندامی هەرسکردنت بە باشی کار نەکات، چاوەڕوانی ئەوە مەبە کە وزە بەرهەم بهێنێت. تۆ پێویستە بە وشیارییەوە هۆکاری لاوازی لەشت بدۆزیتەوەو پاشان ڕیشەکێشی بکەیت. باشە ئەگەر کۆئەندامی هەرسکردنی کەسێك باش کار بکات بەڵام بە دەست کەمی وزەو لاوازی جەستەوە بناڵێنێت، هۆکارەکەی چییە؟ دەزانی بەهۆی زۆربلێییەوە چەندێك وزە بەفیڕۆ دەچێت؟ زۆربڵێیی هەوانتە دەبیتە مایەی ئەوەی کە مێشك وزەیەکی زۆر بەکار بهێنێت. هەموو بیرکردنەوەیەك وزەی پێویستە. هەموو جووڵەیەك وزەی پێویستە. تەنانەت کاتێك کە مرۆڤ تەنهاش بێت، بەهۆی بیرکردنەوەوە وزە بەکار دەهێنێت. ئەگەر تۆ ڕێ لە بەهەدەرچوونە هەوانەتەکانی وزە بگریت، ئەو کات پڕ وزە دەبیت کە دەتوانی بۆ لەشساغی و کارە سەرەکییەکانت بەکاری بهێنیت. سەرکوت کردنی بیرو کاردانەوە دەرەکییەکان هەموویان دەبنە هۆی بەفیڕۆدانی وزە، مەگەر وانییە؟ ژیان بەنرخەو نابێ بە هەندێك مەسەلەی وەك گوناەو ئەمجۆرە شتانە تووشی نائارامی بکەیت. من نازانم گوناە واتای چییە. کاتێك ژیان ڕەوتێکی کرژو ڕوو لە گەشەیە کە مرۆڤ بە هۆیەوە خاراو بە ئەزموون ببێت، کەواتە گوناە دەتوانێت چ واتایەکی هەبێت[٢٠]؟ هەوڵ بدە بە بێدەنگی و خۆ ڕاهێنان لە گەڵیدا، ئەوپەڕی سوود لە وزە ئەفسووناوییەکەی وەرگری. ئەوکات بە چاوێکی دیکە لە ژیان دەڕوانی. کاتێك تێگەیشتی لە پشت ئەمجۆرە قووڵبوونەوەیەو لە بێ دەنگیدا مانەوەدا چ هێزێکی مەزن حەشار دراوە، ئەو کات چێژێکی زۆر لە ژیانت وەردەگری. بۆ ئەم مەبەستە دەبێت پێویستییەکانی لەشت بزانی، گرنگیان پێ بدەیت و دابینیان بکەیت. واتە لەگەڵ خۆت و لەشتدا ببیتە هاوڕێ. سەبارەت بە خۆراك پێویستە ئاگاداری چۆنێتی و چەندایەتی و جارەکانی خواردن بیت. پێویستە وریای ئەوە بیت ئەو خواردنانەی دەخورێن لەش بتوانێت هەموویان هەرس

---

[٢٠]- گوناە واتە بە پێچەوانەی یاسا سروشتییە خوارکردەکانەوە کار کردن. واتە ئەنجام دانی کارێك کە ناسازگار بێت لەگەڵ یاسا گەردوونییەکاندا.

بکات‌و لەش بە هۆی ئەو خواردنانەوە کە هەرس نابن فشاری نەکەوێتە سەر. لە گەیشتن بەم ئاستە لە بێدەنگی‌و قوڵبوونەوەیەدا پاکژی دەروونی رۆڵێکی بنەڕەتی هەیە.

دەروونی ئاڵۆزو لەشێك کە بە دەست پاشماوەی خۆراکە هەرس نەبووەکانەوە گیرۆدەیە، کێشەی هەیەو ناتوانێت قووڵ ببێتەوە. پێویستە هەموو ماسوولکەو دەمارە خانەکان نەرم‌و شلك بن. نابێ رێ بدرێت توندو رەق بن. بە وەرزشی دروست‌و رێك‌وپێك دەتوانرێت هەموو جومگەکان وەجووڵە بخرێن‌و بەهێز ببن.

لەشساغی جوانی لەگەڵدایەو کەسی لەشساغ سەربەست‌و ئازادە. ئەگەر دەتهەوێت لە کانیاوی سازگاری "بوون" قومێك بنۆشی، دەبێت واز لە گلەیی‌و گازندە بهێنیت‌و تەنها کار بەو شتە بکەیت کە لەم کتێبەوە فێری بوویت. ئەوەی کە من بۆم نووسیوی لەگەڵ زانستی پزیشکیدا ناتەبایە. هەر لەبنەڕەتدا پزیشکەکان لەبەر نەخۆشییەکانی تۆ لێرەن‌و من ئەم کتێبەم لەپێناو لەشساغی تۆ نووسیوە. ئەوان خۆشیان نەخۆشن. ئەگەر تۆ ماوەیەك خۆراکی باووباپیرانت بخۆیت کە پێشینەی هەزاران ساڵەی هەیەو لەم سەدە سەرلێشێواوەشدا هەروا جێی نیعتیبارە، ئەوان تێدەگەیت کە من چیم نووسیوە. تەنانەت تۆ لە زمانی کەسانی بێ ئاگاو ئەوانەی بەهۆی خواردنەوەی کحولەوە مێشکیان لەدەست داوە دەبیستی کە میوە کانگای ڤیتامینەکانە. بەڵام هەر بەڕاستی تا ئێستا کەست بینیوە کە تەنها ئەم ڤیتامینانە بەکار بهێنێت؟ لەشی ئێمە بۆنی گەنیوی ئەو گیانلەبەرە مردووانەی لێ دێت کە گۆشتەکەیانمان خواردووە. جا ئێستا تا حەزت لێیە بۆنی خۆش بەکار بهێنە. تۆ لە ناوەوە گەنیوی. واز لە گلەیی‌و گازندە بهێنەو خۆراکی زیندوو بخۆ تا خۆت هەست بە جیاوازی نێوان مردوو و زیندوو بکەیت. ئەوکات دەبینی کە رۆژ لە دوای رۆژ گەنجتر دەبیتەوە. ئەوکات تێ دەگەی کە خۆراکی مردووی نێو مەنجەڵەکان چ کارەساتێکی بەسەر مرۆڤ هێناوە. ئەوکات بە چاوی کراوەوە مەنجەڵ دەناسییەوە، دنیای مەنجەڵی باشتر دەناسی‌و پەی بە پووچی‌و بێ بنەمایی پێوەرەکانی ئەم دنیا مردووە دەبەیت.

ئەو کەسانەی کە ئەنزیمە مردووەکان، ڤیتامینە مردووەکان‌و ماددە کانزاییە مردووەکان بەکار دەهێنن، رەنگە تەنها سوود لە ١٠٪ی هێزی مرۆیی خۆیان وەربگرن. توانا و هێزە حەیاتییەکانی تری مرۆڤ یان هەر گەشە ناکەن یا بەخەسار دەچن. میوەخۆری تەواوو رێك‌وپێك وزەیەکی خێرا بە لەش دەگەیەنێت‌و لەش بە یارمەتی

ئەم وزە خێرایە دەست بە پاكسازی خۆی دەكات. نەخۆشی واتە كۆبوونەوەی شتە هەرس نەبووەكان كە لە سەرانسەری لەشدا وەك خاشاك لەسەر یەك كەڵەكە بوون. لەشساغیو پاكسازی واتە كردنە دەرەوەی ئەم زبڵو خاشاكانە. ئەگەر تۆ زیندەخۆر بیت، بڕێكی كەم پرۆتین (ترشی ئەمینی) بەكار دەهێنیت، رەنگە لەباتی ئەو حەفتاو پێنج گرامەی پێشنیار كراوە، بیست گرام بێت. بەڵام لەبەر ئەوەی لەش هەر خێرا سوود لەم بڕە وەردەگرێت، لەش دانارەمێنێتو بەشی هەموو كارو چالاكییە حەیاتیو سەرەكییەكانی تۆ دەكات.

دكتۆر والفۆرد دەڵێت، لەرادەبەدەر ترشبوونی لەش هۆكاری نەخۆشییەكانە، كە ئەویش بەهۆی زۆرخۆرییەوە دروست دەبێت. ئەو تاقیكردنەوانەی لەسەر گیانلەبەرە جۆراو جۆرەكان كراون، سەلماندوویانە كە زۆرخۆری نەخۆشی بەدواوەیە. لەم تاقی كرنەوانەدا ئەو گیانلەبەرانەی كە كەمتریان خواردبوو، كەمتر تووشی نەخۆشی بووبوون تا ئەوانەی كە بەردەوام دەیانخوارد. ناوبراو پێمان دەڵێت ئەوانەی كە كەم دەخۆنو هەمیشە بەنیوە تێری دەست لە خواردن هەڵ دەگرن، لەشساغیو خۆڕاگرییەكی زۆرتریان هەیە. ناوبراو كتێبێكی بە ناوی "ژیانكردن تا تەمەنی ١٢٠ ساڵی" نووسیوەو لەم كتێبەدا بەكارهێنانی حەبو ڤیتامینو ماددە كانزاییەكانی پێشنیار كردووە كە بە بۆچوونی من باشتر بوو ١٠٠٪ میوەخۆر بمێنێتەوە.

## شەكری دەستكردو هەنگوین

ئێستا تۆ دەزانیت كە تێكڕای خۆراكە دەست كردەكانی كارخانەكان هیچ ماددەیەكی زیندوویان تێدا نییەو مرۆڤ نەخۆش دەخەن. شیرینەمەنییە دەستكردەكان كالسیۆمی لەش بەتاڵان دەبەن‌و مرۆڤ دووچاری جۆرەها نەخۆشی دەكەن. ئەگەر حەزت لە خواردنی شیرینییە، لە هاویندا میوە تازەكان‌و لە زستانیشدا خورماو هەنجیرو كشمیشی (گۆگرد لێنەدراو)و مۆز بخۆ. هەنگوینیش لە شەكر باشتر نییە[21]. لە زۆربەی وڵاتاندا هەنگەكان بە شەكر بەخێو دەكەن. هەروەها، هەنگ، بۆ هەندێك رۆژی دیاریكراوو لەبەر هەندێك هۆكار، هەنگوێن بۆخۆی بەرهەم دێنێت‌و پاشكەوتی دەكات‌و ئێمە مافی ئەوەمان نییە پاشەكەوتی ئەم گیانلەبەرانە بدزین[22]. لە سروشتدا هەر ستەمێك لە گیانلەبەران بكرێت سزای هەیەو سزاكەشی نەخۆش كەوتنە. ئەو ترشەی لە هەنگویندا هەیەو هەنگەكان بۆ پاراستنی هەنگوینەكەیان لە مێروەكانی دیكە پێی زیاد دەكەن، نەخۆشی هێنەرەو ناهێڵێت مێروەكان بیخۆن. پێویست ناكات میوەكان شەكر یان هەنگوینیان بەسەردا بكرێت. خۆراكە سروشتییەكان هەمیشە زۆر باش‌و پڕ لە ماددە پێویستەكانن. هەر خواردنێك شەكری تێكەڵ بكرێت، دەبێتە هۆی قەڵەو بوون‌و كۆ بوونەوەی چەوری‌و مرۆڤ تووشی زۆرخۆری دەكات. دەبێت خواردنی مردوو لەگەڵ شەكرو خوێ‌و مرەبادا تێكەڵ بكرێت. خواردنی زیندوو پێویستی بەم شتانە نییە.

---

[21]- لە چەند پەراوێزێكی پێشووتردا باسی ئەوەم كردبوو كە هەموو زیندە خۆرەكان لە سەر ەم بابەتە هاوڕا نین. وەرگێڕ

[22]- رەنگە بەو شێوەیە رەوا نەبێت كە خواردنی هەنگوین بە دزی لە قەڵەم بدەین، چونكە زۆر كات هەنگوینی نێو دارو شاخەكان كە دەدۆزرێتەوە هەنگوینی ساڵانی پێشووترەو زیاتر لە پێویستی هەنگەكان خۆیان بووە. وەرگێڕ

## وەرزش‌و چالاکی جەستەیی

ئەگەر دەربارەی ئەو کەسانە لێکۆڵینەوە بکەی کە زیاتر لە سەد ساڵ ژیاون، دەبینی ئەوان بەردەوام کاریان کردووەو بەهۆی چالاکی جەستەیی‌و کاری قورسەوە زۆرترین سوودیان لەو خواردنانە وەرگرتووە کە خواردویانە. ئێمە لەم سەردەمەدا بووین بەو کەسانەی کە لە پشت سوکان دادەنیشین‌و دەچینی سەرکارو لە پشت میزەوە کار دەکەن. وەرزش‌و چالاکی جەستەیی دەورێکی زۆر باشی لە لەشساغی تۆدا دەبێت. نەك وەرزشی پیشەیی، بەڵکو وەرزشێك کە وا بکات کەمێك ئارەق بکەیتەوە. وەرزشە پیشەییەکان زیانبەخشن‌و دەبنە هۆی تووشبوون بە زۆر نەخۆشی‌و مەرگی پێشوەخت. رۆژانە بیست بۆ سی خولەك وەرزش کردن لە هەوای ئازادو لە بارودۆخێکی لەباردا دەوری زۆری لەسەر لەشساغی هەیە. خۆت لەسەر ئەنجامدانی جمناستیك‌و جووڵەی خۆگەرم کردن رابهێنە. هەوڵبدە هەموو بەیانییەك تەنانەت ئەگەر پێنج بۆ دە خولەکیش بووە وەرزش بکەی. ئەم وەرزشە سووکانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ماوەی رۆژەکەدا زیتەڵ‌و چاپوك بیت. راکردن لە هەوای ئازاددا دەورێکی باشی لە لەشساغیدا هەیە. مەلەو وەرزشە سووکەکانی وەك باڵە زۆر بەسوودن. تەنانەت رێکردنی خێراش لە هەوای ئازاددا سوودی هەیە. لە زستاندا دەتوانی سوود لە کەرستەی وەك کرمپۆلی وەرگری، هەڵبەت بەرز مەبەرەوە. لەم رۆژگارەدا کەرستەی زۆر بۆ وەرزشکردن لەماڵەوە دروست کراون‌و خراونەتە بازارەوە. ئەگەر بتهەوێت دەتوانی سوودیان لێ وەرگری. مەبەست لە وەرزش جۆرە چالاکییەکی لەشە کە تۆ بە لەشساغی بهێڵێتەوە. من ناڵێم ببەرە وەرزشکاری پیشەیی. لەشت لە تەمەڵی‌و سستی رزگار بکەو ژێر باری کار کردنی بخە. بەرز کردنەوەی قورسایی یەکێك لە وەرزشە باشەکانە. وەرزشی زۆرانبازی بەتایبەت سوورانەوەکەی، بەهۆی هێزی دوورکەوتنەوە لە ناوەند کە بەهۆی سوور خواردنەوە دروست دەبێت، لە جۆری خۆیدا بێ وێنەیە.

## مادده کیمیاییه دژه خۆرەکان و گیاکەڵە، دژه مێرووەکان

زۆرجار لە خەڵك دەبیستم، دەڵێن میوەو سەوزەکان هەموویان ژەهراوین، چونکە بە ماددەی کیمیایی گەورە دەکرێن و ئیتر چ جیاوازییەکی هەیە کە چی بخۆین؟ باشە ئێستا گوێ بگرەو بزانە مەسەلەکە چۆنە.

١- کاتێك شتی زیندوو دەخۆیت، پێویستیت بە برێکی کەم خواردن هەیە بۆ ئەوەی تێر ببیت. هەموو تێچووی زیندەخۆری یەك لەسەر دەی تلپە خۆرییە. خواردنی خۆراکی ئاژەڵی زۆر گرانە. تۆ لەگەڵ خواردنی بەرهەمە ئاژەڵییەکاندا، هۆرمۆن و پنیسیلین و هەندێك دەرمانی دیکەش دەخۆیت کە بە مەبەستی قەڵەو بوون دەرخواردی ئاژەڵەکان دەدرێت.

٢- تۆ دەتوانی باخچەیەك بۆ خۆت دروست بکەیت و پەینی رووەکی و بایەلۆجی بەکار بهێنی نەك پەینی ئاژەڵی و مرۆیی. باخچەیەکی ١٠ لە ١٠ تا رادەیەکی زۆر پێداویستییە خۆراکییەکانی تۆ دابین دەکات. چیمەن مەڕوێنە بۆ جوانی. چونکە لە چیمەن تەنها ئەو مادده کیمیاییە لە هەوادا دەمێنێتەوە کە لێی بەرهەم دێت.

٣- پێویستە لەو بەرهەمانە بخۆیت کە بە شێوەی سروشتی و بایەلۆجی بەرهەم دێن و داوا لە فرۆشیارەکان بکە کە داوای ئەم جۆرە بەرهەمانە لە جوتیارەکان بکەن. ئەو حیزبە سەوزانەی پرۆپاگەندە بۆ بەرهەمە خۆراکییە بایەلۆجییەکان دەکەن، جێی خۆیەتی پشتیوانیان لێ بکرێت. تیشکی خۆر بەشێکی زۆر لەو مادده ژەهراوییانەی نێو میوەکان لەنێو دەبات و زیاتریان دەگێڕێتەوە بۆ زەوی. سەیر بکە، بۆ هەر کێشەیەك پێویستە جۆرە حەبێك بخۆیت. حەبی ژانە سەر، حەبی خەو، حەبی وزەبەخش. بەڵام کاتێك کە پزیشك حەبی ژەهراویت بۆ دەنووسێت پێت ناڵێت ئەوانە ژەهرن. پزیشکەکان تەنها فێربوون بڵێن کە چۆن نەخۆشییەکان چارەسەر دەبن و پێویست ناکات تۆ بۆ خاوێن کردنەوەو خاوێن راگرتنی لەشت هیچ کارێك بکەیت. ئازارەکان هاواری جەستەن بۆ ئەوەی وزەی بۆ دابین بکرێت. پڕ بوونی چاڵی ناوەوەت، ترشبوونی لەڕادە بەدەری لەشت، ئەمانە واتە ئازار! تا ئەو کاتەی زبڵ و خاشاکەکانی لەشت نەکەیتە دەردوە، هیچ کارێکت بەسەر پیسبوونی ژینگەو ئەمجۆرە قسانەوە نەبێت. سەرەتا لە خۆتەوە دەست پێ بکەو ژینگەی لەشی خۆت خاوێن کەرەوەو خاوێنیش رایبگرە.

خراپترین دوژمنی مرۆڤ بەکتریاکان نین، بەڵکو بەلاشخۆری‌و نەبوونی هەستی بەرپرسیارێتییە لە ئاست ئەوانی دیکەو تێپەڕاندنی ژیانێکی بایەلۆجییە بەرەو ژیانێکی فەنی‌و هەروەها نەبوونی بوێری‌و ئازایەتی‌و ناسینە.

دکتۆر دورینت

ئەگەر تۆ کارێکت بۆ خۆت کردو وزەی پێویستت هەبوو، پاشان دەتوانی بۆ منداڵەکی خۆت یان وەچەی داهاتووش کارێک بکەیت. بە پێچەوانەوە ئەم دنیایەی ئێمە وەك پێویست بۆگەنی کردووە. کتێبێك هەیە بەناوی "بخۆو بمرە"، ئەلام کتێبە باسی ماددە کیمیاییەکانی نێو خواردنە لە قوتوو نراوو پێچراوەکان‌و لە پێشدا ئامادە کراوەکان دەکات.

لە ماوەی ئەو پەنجا ساڵەی کە من کاری پزیشکم کردووە، گەیشتوومە ئەو قەناعەتەی کە ئەو شێوازو ڕێگایانەی گیراونەتە بەر بۆ ئەوەی بە دەرمانی کیمیایی نەخۆشییەکان نەهێڵن، بە هیچ کلۆجێك ناتوانن لەشساغی بۆ مرۆڤ بگێڕنەوە. بە ڕواڵەت کەڵێنێکی گەورە لەو گریمانانەدا هەیە کە تا ئەمڕۆ هاتوون. من ناتوانم باوەڕ بەوە بکەم کە مرۆڤ وەك بوونەوەرێکی ئوستوورەیی کە لە موعجیزەکانی ئافراندنە، ئەوەندە بە ناتەواوی ئافرێنرابێت کە بۆ لەشساغی خۆی پێشگرتن لە نەخۆشییەکان یا زیانەکانی دیکە، ١٥,٠٠٠ (پانزدە هەزار) جۆر دەرمانی کیمیایی بەکار بهێنێت. ئێستا ژمارەی دەرمانەکان گەیشتۆتە ٣٠,٠٠٠ (سی هەزار) جۆر.

دکتۆر ڕۆزندۆرف

لەم ڕۆژگارەدا بەتریق (پەنگوین)ەکانی جەمسەری باکووریش ژەهراوی بوون. بۆ بەرنگار بوونەوەی ئەو هەموو پیسیەی لە ژینگەی مرۆڤدا هەیە، تەنهاو تەنها یەك ڕێگا هەیەو ئەویش یارمەتیو کۆمەکی هەمەلایەنەو نێودەوڵەتییە.

ئایا ئەو هاوکاریو کۆمەکە هەمەلایەنو گشتییە بۆ ئەو مەبەستە، لە دروست کردنی چەکی ناوکی باشترو بەسوودتر نییە؟

**ئێمە باشترین ڕێگامان گرتۆتەبەر تا گۆی زەوی بکەین بە پەککەوتووخانەیەکی گشتی.**

**دکتۆر هێس**

لەچەند ساڵی داهاتوودا بەهۆی زۆری بوونی بەکارهێنانی نیتراتەکان لەکاری کشتوکاڵیدا، ئاوەکانی ژێر زەویش ژەهراوی دەبن، بەجۆرێك کە تەنانەت لە زۆربەی شوێنەکاندا ناتوانرێت خۆشی پێ بشۆرێت جا چ جای ئەوەی کە بخورێتەوە. هەواڵێکی ترسناك لە ساڵی ١٩٨٩دا باسی ئەوەی دەکرد کە دەبێت ژمارەیەکی زۆر لە بیرەکان پڕ بکرێنەوە چونکە ژەهراوین‌و مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکەن. ئێستا دەبینی کە ڕەنگە خواردنەوەی ئاویش لەشساغی بخاتە مەترسییەوە. کەواتە باشترین ڕێگا ئەوەیە میوەکان بخورێت کە ٩٠٪یان ئاودارن‌و باشترین ئاوی دڵۆپێنراوی دنیاشیان تێدایە. تەنها دوای کاری قورسی جەستەیی‌و یارییەك کە بە هۆیەوە عارەق بکەیتەوە پێویستت بە ئاوە، ئەگینا ئاوی میوەکان بەسە. هەڵوەشاندنی بایەلۆجی مرۆڤەکانی وڵاتانی پێشکەوتووی پیشەسازی گەیشتۆتە وەها خێرایی‌و ئاستێك کە لە سەدەی ڕابردوودا تەنانەت بەخەیاڵیشماندا نەدەهات.

ڕۆژێك دێت مەکینەی جۆراوجۆری وا دروست دەکرێن کە بە ئاو کار بکەن یا مەکینەی میغناتیسی دروست دەکرێن کە پێویستی بە وزەی زیادە نەبێت. ئەوکات ڕێژەی گازی کاربۆن کەم دەبێتەوە. بەهەرحاڵ تۆ خۆت بۆ ژیانی نوێ ئامادە بکە. ڕەنگە سبەینی درەنگ بێت.

## شێوازی دروستی تێکەڵ کردنی مادده خۆراکییەکان

هەر ماددەیەکی خۆراکی پرۆتین، چەوری، نیشاستە، ڤیتامین‌و مادده کانزاییەکانی تێدایە. هەموو بەرهەمێك لە حاڵەتی سروشتی خۆیدا شیاوی خواردنەو هەرس دەبێت. چونکە بەرهەمە زیندووە تازەو گەییوەکان هەموو ئەنزیم‌و دیاستاز[٢٣]ە پێویستەکانیان تێدایە. هەزاران ساڵ پێش ئێستا بارودۆخ چۆن بوو؟ ئایا مرۆڤ وەك ئەمڕۆ ئەو هەموو شتەی لەبەردەست دابوو کە ئەمڕۆ هەن؟ پێشینانی ئێمە بۆ بەدەست هێنانی خۆراك ماوەیەکی زۆر بەشوێن میوەدا دەگەڕان‌و ئەگەر میوە نەبایە، بەشوێن چرۆو گەڵا سەوزەکاندا دەگەڕان؟ کەس میوەو سەوزەی نەدەڕواند؟ کەس دانەوێڵەی بەرهەم نەدەهێنا؟ ئێستا ئێمە لەبیری ئەوەداین کە چۆن شتەکان پێکەوە تێکەڵ بکەین تا باشتر هەرس ببن. ئێمە دەبینین کە مرۆڤ هەموو شتێك دەخوات. بەڵام چون‌و ئەنجامی ئەم هەموو شت خواردنە چییە؟ دیسان دەیڵێمەوە، گرنگ نییە کە چی دەخۆین، بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە چ شتێك هەرس دەکەین. تێکەڵ کردنی دروستی شتەکان ئەو دەرفەتە بۆ لەش دەڕەخسێنێت کە بە کەمترین وزە ئەو شتانە هەرس بکات‌و بمژێت کە دەخورێن. دامەزراوەی نیشتمانی خۆراك لە ئەمریکا رایگەیاند، ٥٠٪ی ئەو خواردنانەی کە خەڵك دەیخۆن، کێشەو گرفتی کۆئەندامی هەرسکردنی بەدواوەیەو هەرس نابن. ناتەواوی سیستمی هەرسکرد واتە هەرس نەبوون‌و نەمژرانی مادده خۆراکییەکان‌و ئەنجامی ئەم ناتەواوییەش، ژانە سەر، پشت ئێشە، هەڵامەت، زیپکەی دەموچاو، هەو کردنی سنگ، گیرانی لوت، قەبزی، نەخۆشییە دەمار(عصب)ییەکان‌و لە ئەنجامدا شێرپەنجە. لاوازی کۆئەندامی هەرسکرد لە ترشانەوە دەست پێ دەکات. بۆ ئەم مەبەستە حەبە دژە ترشەکانی وەك: رنین، مالاکس‌و ئالکازایتر هەن تا ترشی گەدە بۆ دۆخی ئاسایی خۆی بگەڕێننەوە. بە ملیۆنان دۆلار بۆ بەرهەم هێنانی ئەم حەبانە خەرج دەکرێت. لەش هەمیشە هەوڵ دەدات هاوسەنگی خۆی راگرێت. ئەم شتانە دەبنە هۆی هەوکردن‌و کێشەکانی دیوارە لینجییەکان کە ئەمەش هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانە، وەك برینەکانی گەدە کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە. تۆ بە یارمەتی مادده کیمیاییەکان ناتوانی هەڵە خۆراکییەکانت چارەسەر بکەیت، چونکە هۆکارەکەی بنبڕ

---

[٢٣]- ئەنزیمێکە کە نیشاستە دەگۆڕێت بۆ ماڵتۆز. وەرگێڕ

ناکەیت. بەشی زۆری ئەم حەبە دژە ترشانە (دژە ترشی گەدە) لە ئەلەمنیۆم دروست کراون کە زیانبەخشەو بە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی خلەفان (ئەلزایمەر) لە قەڵەم دەدرێت. بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە خانەکانی مێشك لێك دەگوشرێن‌و مرۆڤ وەك منالی لێ دەێتەوە. هەروەها، هەموو ماددە نائەندامی‌و دژە ترشەکان وەك زبڵ‌و خاشاك لە لەشدا کۆ دەبنەوە، لە ئەنجامدا دەمارە خوێنبەرەکان دەگیرێن. تۆ بەهۆی خواردنی حەبەکان‌و دژە ترشەکانەوە خۆت تووشی گیرانی دەمارە خوێنبەرەکان دەکەیت، بەڵام هۆکارەکە لەنێو نابەیت.

به خۆراکی سروشتی (واتە زیندەخۆری) کە تایبەتی مرۆڤە، وا دەکەی کۆئەندامی هەرسکرد پشوو بدات، تا بتوانێت لاوازی‌و کەموکوڕییەکانی رابردوو قەرەبوو بکاتەوە. لە ئەنجامدا هەموو ناتەواوی‌و ئازارەکان‌و تەنانەت شێرپەنجە لە قۆناغی سەرەتاییدا نامێنێت.

ئێستا تۆ دەزانی، چی دەبێتە هۆی ئەوەی تۆ تووشی کێشەو گرفتەکانی کۆئەندامی هەرسکرد ببیت. تۆ خۆت ئەمجۆرە کێشانە بۆ خۆت دروست دەکەیت. خواردنی شتەکان بە شێوەی تێکەڵ‌و پێکەڵ‌و بێ بەرنامە هۆکاری نەخۆشییەکانە، کە لەم حاڵەتەدا دۆخی کیمیایی لەبار بۆ هەرسکردنی خواردنەکان دەستەبەر نابێت. هەرس نەبوونی خواردن لەم قۆناغەدا چەندین کێشەو گرفت بۆ کۆئەندامی هەرس دروست دەکات، کە یەکەم قۆناغی ترشانی ماددە نیشاستەییەکان‌و باکردنە. ماددە پرۆتینییەکان‌و چەورییەکان دەگنێن‌و لە ئەنجامدا گازی مێتان دروست دەبێت. ترشانی گەدەو سوتانەوەی بەهۆی ئەوەوەیە.

ئەو بەکتریایانەی کە بەهۆی ترشان‌و گەنینەوە دروست دەبن، دەست دەکەن بە خواردن‌و پیسی جێدێڵن، لە ئەنجامی کۆبوونەوەی ئەم پیسی‌و خاشاکانە لە بەشە جۆراوجۆرەکانی لەشدا، مرۆڤ تووشی کۆمەڵێك ئازارو دیاردە دەبێت کە نەخۆشییان پێ دەوترێت. ئەو بەکتریایانەی بەهۆی ترشانەوە دروست دەبن، مەترسیدارن‌و کحول‌و سرکە دروست دەکەن. ئەو حاڵەتانەی گرفت‌و کێشە بۆ کۆئەندامی هەرسکرد دروست دەکەن بریتین لە:

خواردنی ئەو شتانەی کە مرۆڤی میوەخۆر ناتوانی لەگەڵ خواردنی میوەدا هەرسیان بکات.

- پێکەوە خواردنی ئەو شتانەی کە پێویستیان بە کاتی جیاوازە بۆ هەرسکرد. بەمجۆرە ئەو خواردنانەی کە پێویستیان بەکاتی زۆرە بۆ هەرس بوون، بۆ ماوەیەکی زۆر ئەو خواردنانە لە گەدەدا دێڵنەوە کە کاتێکی کەمتریان پێویستە بۆ هەرسکردو ئەمەش دەبێتە هۆی ترشانو دروست بوونی باوبژو بەکتریا. خواردنی دێسێر (میوەکان)هەمیشە دەبیتە هۆی ترشانو دروست بوونی باوبژ.
- خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دوای هەرس بوون دۆخێکی ترشی جێدێڵن. ئەمجۆرە گۆڕانکاریانە لە کۆئەندامی هەرسکردندا دەبنە هۆی ئەوەی لەش بکەوێتە دۆخی ترشیەوەو لە ئەنجامدا کەسەکە تووشی شکانی ددانەکانیو ئێسکەکانی دەکەن.

بەهۆی گۆڕانی دۆخی گەدە بۆ دۆخی ترشی کالسیۆمی پێویستی لەش کە توخمێکی تفتە، بۆ پووچەڵ کردنەوەی ئەم دۆخە ترشیە لە ئێسکەکانو ددانەکانەوە ڕادەکێشرێت، کە دەبێتە هۆی شکانیان. من زۆر جار باسی ئەوەم کردووە کە لە ئێستادا زیاتر لە ٩٠٪ی خۆراکەکانمان ترش(ئەسید)ین.

- زیاتر لەوە بخۆی کە گەدە دەیبات. ئەم زۆر خۆریانە هەمیشە هۆکاری سەرەکی دروست بوونی بەکتریاکانن. ترشانو گەنین لە قۆناغە خراپەکەیدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە گەدە کار بکات بۆ ئەوەی خواردنە هەرس نەبووەکان شی ببنەوەو بکرێنە دەرەوە.
- خواردن لە حاڵێکدا کە مرۆڤ تووشی نیگەرانی سۆزداری یان دڵەڕاوکێ بووە یان پێویستی بە پشووە یا خود تووڕەیە.
- خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بەهاراتیان تێدایە. پارێزەرە کیمیاییەکانی خۆراك، رۆنی گەرم کراو، هەندێك ماددەی وەك ترشی یۆریك کە لە گۆشتی ئاژەڵاندا هەیە، سرکەو خوێ کە ماددەیەکی کانزایی مردووە. تێکڕای ئەم شتانە دەبنە هۆی دواخستنی کرداری هەرسکرد خواردنەکەو دەیترشێنن.
- خواردنی خۆراکی لێنراو. کەلەرمی کوڵاو دوو ئەوەندەی کەلەرمی کاڵ، کاتی پێویستە بۆ هەرسبوون، جیا لەوەی کە کوڵاندن شتە بەسوودەکانی لەنێو دەبات. ئەم بابەتە سەبارەت بە زۆربەی خۆراکەکان راستە. ئێمە هەموو رۆژێك لە بواری خۆراکدا چەندین هەڵە دەکەین بێ ئەوەی لە ئەنجامەکانی ئاگادار بین. باشترین کارێك کە تۆ دەتوانی لە ماوەی رۆژدا بیکەیت ئەوەیە کە ماددە خۆراکییەکان بەرێژەیەکی دروستو شێوازێکی راست تێکەڵ بکەیت. ماددە خۆراکییەکان زۆرن، وەك میوە، سەوزە

جۆراوجۆرەکـان، کاکڵەکان، دانەوێڵـە، مـاددە نیشاسـتە دارەکـانو پەتاتـە. باشـترین کـار ئەوەیـە کـە میـوە تێکـەڵ بـە هـیچ شـتێکی دیکـە نەکـەیتو بەتـەنها بیخـۆ. هـەروەها کاکڵەکانو دەنکەکان لە گەڵ ماددە نیشاستەدارەکاندا تێکەڵ مەکە.

ماددە پرۆتینییـەکانی وەك کاکڵەکانو دانـەکان بـۆ هـەرس بوونیـان پێویستیان بـە دۆخێکی ترشە. لە حاڵێکدا کە ماددە نیشاستە دارەکان بـۆ هـەرس بـوون پێویستیان بـە دۆخێکی تفتە. گەدە ناتوانێت لە یەك کاتدا هەم تـرش بێتو هـەم تفت. لـەم حاڵەتـەدا نەك مـاددە پرۆتینییـەکانو نـەماددە نیشاسـتە دارەکـان، هـیچ کامیـان بەتـەواوی هـەرس نابن. کەڵەکە بوونی ماددە هـەرس نـەبووەکان لـە لەشدا، کۆئەنـدامی هەرسـکرد تووشـی گرفتو کێشە دەکات.

لـەش بـۆ رزگـار کردنـی خـۆی لـە شـەڕو بـەڵای زبـڵو خاشـاکەکان خێـرا چـەندین رێوشوێنی ئەمنی وەك لـەرزو تـا، ژانـە سـەر، هـەو کردنـەکان، هاتنـەدەرەوەی خڵتـە لـە لـوتو قورگـەوە، لـەرزینی شـانەکانو سـاردی قاچـەکان، دەگرێتەبـەرە. تێکـڕای ئـەم رێوشوێنانە کە هەر کامیان لە ژیریو تێگەیشتنو وشیاری لەشەوە سەرچاوە دەگرێت، بۆ هاوسەنگ بوونەوەیەتی. هەرگیز لەش رێوشوێنێك ناگرێتەبەر کـە خـۆی لـەنێو بـەرێت، چونکە پاش هەرکام لەم رێوشوێنە خێراو کاتیانە، تۆ هەست دەکەیت کە باشتر بوویت. بۆ نموونـە جـارێکی دیکـە کـە تووشـی هەڵامـەت بوویـت، بزانـە دوای ئـەوەی کـە خڵتـەو پێسییەکان لە لەشت کرانـە دەر بارودۆخـت چـەند باشتر دەبێـت. لـەش هەمیشـە هـەوڵ دەدات خـۆی هاوسـەنگو رێكوپێـكو کـۆنترۆڵ بکـاتو خـۆی حـەکیمو زانـاو عـارفو سـۆفییە. تـەنها پێویسـتە بیناسـیت. دوای هـەموو تالێهاتنێـك کەسـەکە وەهـا خـاوێن دەبێتـەوە وەك بڵێیـت هـەر ئێستا لـەدایك بـووەو هـیچ نـازارێکی نییـە. برینـی گـەدەو شێرپەنجە جیا لە کۆ بوونـەوەی درێـژماوەی مـاددە ژەهراوییـەکان لـە لەشـدا، هیچـی دی نییـە. شێرپەنجە واتـە کـۆ بوونـەوەی پرۆتینـە هـەرس نـەبووەکان کـە بوونەتـە زبـڵو خاشاكو لەشیان داگیر کردووە. ئـەم نەخۆشییە بەرهـەمی بـەکارهێنانی لـەڕادە بـەدەری مـاددە ترشـی سازەکانی وەك، خۆراکـە لێنـدراوەکانو بەرهەمـە ئاژەڵییەکانـە. بـۆ رزگـار بوون لە دەست ئەم نەخۆشییانە پێویستە هۆکارەکـەی لـەنێو ببـەیت، نـەك نەشـتەگەری بکەیت یان دەرمان بخۆیت. ئەگەر دەتهەوێت لەشساغی لـە ئـامێز بگریتـەوە، بگـەڕێرەوە سـەر خۆراکـە سـەرەکییەکەی خـۆت. مەنجـەڵ گۆڕسـتانەو تۆشـی کردۆتـە بوونـەوەرێکی

مردووخۆر. ئەوەت لەیاد بێت کە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکان ژەهراوی بوونێکە کە لە ئاوو هەواو خۆراکەوە دروست دەبێت.

## تێکەڵ کردنی مادده نیشاستەییەکان لەگەڵ مادده ترشیەکان

بەگشتی بیر لە تێکەڵ کردنی خۆراکەکان مەکەرەوە، چونکە کۆئەندامی هەرسکرد تووشی گرفتو کێشە دەکات. تێکەڵ کردنی شتەکانی دیکەی وەك شەکر لەگەڵ مادده نیشاستە دارەکان (شیرینەمەنییەکان)یش هەرسکرد دوا دەخاتو دەبێتە هۆی ئەوەی کە کۆئەندامی هەرسکرد تووشی گرفتی جۆراوجۆر ببێت. هەرگیز نابێت میوە ترشەکانی وەك، پرتەقاڵو لیمۆو هەروەها تەماتە، هەندێك لە هەڵۆژەکان، ترێی ترشو سرکە، لەگەڵ مادده نیشاستەدارەکانی وەك دەنکەکان، پەتاتە، گێزەر، نان، برنج، چۆنەرو هەموو بەرهەمەکانی گەنم، تێکەڵ بکرێن، چونکە مادده ترشیەکان هەرسکردنی مادده نیشاستەدارەکان پەك دەخات. بەمجۆرە ئەنزیمی پتیالین کە ئەنزیمێکی تفتەو لەگەڵ لیکی دەمدا دەردەدرێت، کاریگەرییەکەی لە دەست دەداتو ناتوانێت ئەرکی خۆی جێبەجێ بکات. میوە لەگەڵ دانەوێڵەکاندا (وەك سێو لەگەڵ برنج یان نان)دا مەخۆ. لانی کەم تا ئەو کاتەی کە ناتوانی ببیتە کەسێکی زیندەخۆری راستەقینە، ئەوا لە پێناو لەشساغی خۆتدا واز لە خواردنی گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان بێنە. خۆت لە خواردنی سیرو پیازو کەوەرو شتە توندەکان ببوێرە کە ژەهری ئالیسینو خەردەلیان تێدایە. ئەم شتانە لینجەپەردەی ناوەوە دەووروژێننو دەبنە هۆی هەو کردنی لینجەپەردەی ناودوەو تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گلاندی سیرۆئید. ئەوانە بەتەواوی زیانبەخشنو هەرچەشنە تایبەتمەندییەکی دەرمانی کە دەڵێن هەیانە، لەبیری بکە. گولاجەکانی سیر وەك هە ردەرمانێکی دیکە لەش دەورووژێنێتو بێتوانای دەکاتو لەش بە گرتنەبەری هەموو رێوشوێنەکانی خۆی هەوڵ دەدات هەرچی زوترە ئەم ژەهرە بکاتە دەرەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە دوای خواردنی سیر تا ماوەیەکی زۆر بۆنت لێ دێت. ئەگەر برێك سیر لە دەستت هەڵسویت، دەبینی کە چۆن پێستی دەستت دەچووزێتەوە. ئای لەشی داماو! پیازیش وورووژێنەرێکی وەهایە کە تەنانەت بۆنە توندەکەی چاو ئازار دەدات.

سپێناغو رێواس ترشی ئەکسالیدیان تێدایەو کالسیۆمی لەش کەم دەکەنەوە، چونکە پێویستە لەش لە رێگەی بەکارهێنانی مادده تفتەکانی خۆیەوە ئەم ترشە پووچەڵ

بكاتەوە. ئەمە پەیوەندییەکی کیمیایی نێوان تفتەکان‌و ترشەکانەو لەش هەوڵ دەدات هاوسەنگی دۆخی کیمیایی خۆی راگرێت. کاتێك کە لەش لە دۆخی ترشیدایە، لەش بۆ گێرانەوەی هاوسەنگی خۆی ماددەی تفتی لە ئێسك‌و ددانەکانەوە وەردەگرێت. ئەمە هۆکاری نەخۆشییەکانی ئێسك‌و خراپ بوونی ددانەکانە. هەمیشە وریای تێکەڵ کردنی کاکڵەکان (چەرەسات) بە. هەمیشە یەك جۆر ماددەی نیشاستەدار بخۆ. برنج بە نانەوە مەخۆو پەتاتە لەگەڵ برنج یان ناندا مەخۆ. میوە ترشەکان لەگەڵ میوە شیرینەکاندا مەخۆ. میوەکان لەگەڵ هیچ شتێکی دیکەدا تێکەڵ مەکە، بەتایبەت کاڵەك‌و شوتی. \ میوەکان لە هەموو شتێك خێراتر هەرس دەبن‌و هەر بۆیە دەبێت بەتەنها بخورێن. عەلی بابا هەم پرتینی هەیەو هەم نیشاستەو لەو دانەوێڵانەیە کە زۆر بە گران هەرس دەبن. تێکرای خەڵەو دانەوێڵەکان تەنها بە شێوەی چەکەرە شیاوی خواردنن. ماددە پرۆتینییەکان لەگەڵ سەوزە جۆراوجۆرەکاندا بخۆو ماددە نیشاستەدارەکان لەگەڵ زەڵاتەدا. نیشاستە لەگەڵ چەوریدا مەخۆ.

## گۆشت، ماسی، هێلکە

هەموو ئەو زانایانەی، چ لە رابردووداو چ لە ئێستادا، لە بارودۆخی مرۆڤیان کۆڵیوەتەوە، لەو بڕوایەدان کە مرۆڤ میوەخۆرە بووەو میوە خۆریشە. پێکهاتەی لەشی ئێمە لەگەڵ پێکهاتەی لەشی مەیموونە مرۆڤ ئاساکاندا تاڕادەیەك وەك یەکە. ئەم مەیموونانە ملیۆنان ساڵە میوە دەخۆن‌و لەشساغن، لە کاتێکدا ئێمەی مرۆڤە خاوەن شارەستانییەکانی ئەم رۆژگارە تەنانەت نازانین کاتێك نەخۆش کەوتین، چی بکەین. بەرۆژوو بەو پشوو بدە.

ژمارەیەکی زۆر زانا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بۆ دۆزینەوەی ڤایرۆسی ئایدز لێکۆڵینەوەو تاقیی کردنەوەیان لەسەر ژمارەیەك مەیمونی داماو کرد، بەڵام ئەوان ڤایرۆسەکەیان لە لەشیان کردە دەرو بە زمانی بێزمانی (بە زمانی حاڵ) بەو زانا بەرێزانەیان وت، ئەم نەخۆشییە پیرۆزی مرۆڤی خاوەن شارستانی بێت تا سیستمی پزیشکی لە سایەی سەری ئەوانەوە پارەیەکی زیاتری دەست بکەوێت. بەهەرحاڵ، ئەم مەیموونانە بەهۆی خواردنی خۆراکی سەرەکی‌و بنەڕەتی خۆی، سیستمێکی بەرگری وەها بەهێزیان هەبوو کە هەموو تاقیکردنەوەکانی لێکۆڵەرانی کۆمەڵگەی پیشەسازیان کردە

بلقی سەر ئاو. ئەمە لە حاڵێکدایە کە مرۆڤ تا ئێستا نەیتوانی لەوە تێبگات کە بۆچی تووشی هەڵامەت دەبێت‌و بۆچی سیستمی لەشی لە ئاست سەرمادا ئەوەندە داماوو رەزیلەو بۆچی سەرەڕای ئەو هەموو پزیشك‌و دەرمانە کەچی دوو هەفتە دەخایەنێت کە هەڵامەتەکەی لە کۆڵ بکەوێتەوە. ئەو کات شوێن ڤایرۆسی ئایدز دەکەون!

دکتۆر شیلتۆن دەڵێت، نەخۆشی ئایدز شتێك نییە مەگەر سفلیسی درێژخایەن‌و پیسبوو کە هەڵگری ماددە زیانبەخشەکانی ناوەوەیە. بەڵام هەرچۆنێك بێت بۆ کۆمەڵگەی پزیشکی بۆتە دوکان‌و بازارێکی زۆر باشە. نەخۆشی تەنها کردنە دەرەوەی ماددە زیادو زیانبەخشەکانە لە لەش کە بۆ ماوەیەکی زۆر بەهۆی کاوێژ کردن‌و خواردنی ماددە ژەهراوییە کوشەندەکانەوە لە لەشدا کۆبۆتەوە. ئەم تەنانە لە سەرەتای منداڵییەوە تا ئێستا لە لەشدا کۆ بوونەتەوەو بەرهەمی خواردنی شیرینییە بەتامەکان یان شتە لێندراوو مردووەکانە. سروشت‌و لەش ئەمجۆرە نەخۆشییانە دروست دەکات تا دووبارە تەندروستیت بۆ بگێڕنەوە. نەخۆشی پرۆسەیەکی شیفا بەخشییە. زۆربەی ئەم ماددە ڕێگرو سەبارانە، زبڵ‌و پاشماوەی لاشە خۆری تۆن (گۆشت‌و بەرهەمە ئاژەڵییە خوراوەکان).

مرۆڤ تەنها بەشە نەرم‌و ترش دروست کەرەکانی ئاژەڵان دەخوات کە هەڵگری چەندین ماددەی ژەهراوین، ئاخر ئاژەڵەکانیش پاشماوەو پاشەڕۆ لە لەشیاندا ماوە کە نەکراوەتە دەر. گۆشت زۆر خێرا خراپ دەبێت‌و زیان بە کۆئەندامی هەرسکردنی ئێمە دەگەیەنێت. مرۆڤەکان، تەنانەت پزیشکەکانیش ئەم کەلاکانە وەك پرۆتینی زۆر باش بۆ لەش دەناسێنن‌و ئەم شێوە بیرکردنەوە گەوجانەیە بۆ ئێمە دروست دەکەن. هەروەها ئێمە ئەو ماددە کیمیاییانەش دەخۆین کە لە شوێنی ڕاگرتنیان دەدرێن بە ئاژەڵەکان، چونکە ئاژەڵەکانیش ناتوانن بێ پزیشك‌و دەرمان بۆ ماوەیەکی زۆر لە شوێنە تەنگەبەرەکاندا بژین. ئەوان بەهۆی نەجوڵانیانەوە زۆر زوو دەمرن.

خراپترین گۆشتێك کە مرۆڤ (لە ڕۆژئاوا) دەیخوات، گۆشتی بەرازە کە تەنانەت پیسایی خۆشی دەخوات. عەجەب خۆراکێك! بەراز گیانلەبەرێکی هەموو شتخۆرەو مرۆڤ پلەیەکی لەو بانتری بۆی خۆی بەدەست هێناوە. لەخۆڕا نییە کە موسڵمان‌و جوولەکە گۆشتی بەراز ناخۆن. بەڵام کام مەسیحی‌و کام قەشە ئاوڕێك لەم بابەتە دەداتەوە؟ ئەوان ٪۷۰ گۆشتی بەرازو ٪۳۰ گۆشتی رەشە وەڵاغ دەخۆن. کتێبی "گۆشت مەخۆو بە

لەشساغی بژی" بخوێنەرەوە.

ئەنـدامانی هۆزێـك لـە فەرەنسا ئەومنـدە تووشـی هـەرزەیی بـوون کـە پێیـان وایـە گۆشتی بـەراز باشـترین گۆشتەو شیری مانگا ناخۆنـەوە. گۆشت تـەنها پرۆتینـی هەیـەو ئەویش بەهۆی بەرکەوتنی گەرمییەوە دەبەستێت‌و هەرس نابێت. ئێمە دەتـوانین ترشـە ئەمینییەکان کە بەشێوە تـازەو زینـدوو هـەن، هـەرس بکـەین، نـەك پرۆتینـی ئامـادە لـە گۆشتی ئاژەڵاندا کـە گـەنیوە. هەنـدێك کـەس گۆشـت دادەنێن بگـەنێت تـا نـەرم‌و ناسـك ببێت. لە رابردوودا خەڵك تەنها لە رۆژی پشوو(یەك شەممە)دا گۆشتیان دەخوارد، بـەڵام ئێستا هەموو رۆژەکانی هەفتە گۆشت دەخورێت. تۆ لەو کتێبەی لە سەرەوە ناوی برا، لـە هەموو ئـەو مـاددە ژەهراوییانـە شارەزا دەبیت کـە لـەم کەڵاکانـەدا هەیـە، بەتایبـەت لـە گۆشتاو (ئاوی گۆشت) تێدەگەیت کە جیا لە میزێکی خەست (یۆریا) هیچی تر نییە.

گۆشتاو نەك هەر هێزت پێ نادات، بەڵکو هێزی مرۆڤیش لەنێو دەبات‌و ئەمە تـەنها ئەفسانەیە کـە دەڵێت گۆشـتاو هێـز دەدات بـە مـرۆڤ. لـەم سـەردەمەدا ماسییەکان چـی مـاددەی ژەهـراوی نێـو ئـاوی دەریاکانـە لـە لەشـی خۆیانـدا کـۆی دەکەنـەوە. ئـەم مـاددە ژەهراوییانـە کـە گەردیلـەکانی ڤاڵایی‌و کـادیۆمی نیـو هـەوان، کاریگـەری خراپـی لەسـەر لەشی ماسییەکان‌و ئەوانەش هەیـە کـە ماسـی دەخـۆن، بەتایبـەت کـە گۆشـتی ماسـی زۆر خێراتر لە گۆشی گیانلەبەرانی دیکە خراپ دەبێت‌و دەگەنێت. ژەهراوی بوون بە گۆشـتی ماسی زۆر زیاترە تا ژەهراوی بوون بە گۆشتەکانی دیکە.

هێلکـە لـە گۆشـتیش خـراپترە، چـونکە پرۆتینـی زیـاتری تێدایـەو زۆر لـە گۆشـت چەسـپەندترە. هێلکـە گلانـدە سێکسییەکان لـە منداڵدا دەوروژێنێـت. هـەر لەبـەر ئـەم هۆیـەش پـێش وادەی خـۆی هەنـدێك لـە کچـان تووشـی سـووڕی مانگانـە دەبـن. تـا زوتـر سووڕی مانگانە دەست پێبکـات بـەو رادەیـە تەمـەن کـەمتر دەبێـت. پێشـتر ئافرەتـان لـە تەمەنی ١٦ بۆ ١٨ ساڵ دەکەوتنە سەر سووڕی مانگانـە، بـەڵام ئێسـتا لـە تەمـەنی ١٢ بـۆ ١٤ سـاڵی دەسـت پێدەکـات. بـەکارهێنانی مـاددە پرۆتینـدارەکان دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە هۆرمۆنە سێکسییەکان زوتر گەشە بکەن. پەندێکی باوە کـە دەڵێت هێلکـە، تـۆ درووسـت دەکـات. مریشکە داماوەکـان کـە لـە دەواجینـی زۆر بەرتەسـکدا بەنـد کـراون‌و بـە مـاددە کیمیاییەکان بەخێو دەکرێن‌و بە کەڵك وەرگرتن لە پیل‌و پاتری ناچاریان دەکـەن خێـرا خێرا هێلکە بکەن، خۆیان هێندە بەختـەوەر نـین تـا هێلکەکـەیان بەختـەوەری بـۆ مـرۆڤ

بینێت. ئەو هۆزانەی تەمەنیان درێژە، زیاتر زیندەخۆرن، وەك هۆزی هانس لە نزیك هیمالیاو نیپاڵ. چەندین هۆزی وەك ئەسكیموەكان كە زیاتر گۆشتی ماسی دەخۆن، تەمنیان كورتەو زۆربەیان تەمەنیان لە ٢٧ ساڵ تێپەڕ ناكات. بەڵام سەرەڕای ئەوەی كە ئەوان گۆشتو چەوری ئاژەڵان دەخۆن، كەچی تووشی جەڵتەی دڵو گیرانی دەمارە خوێنبەرەكان نابن. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە كە بەكارهێنانی رۆن ماسی (ئۆمێگا ٣) بۆ دابەزاندنی كلسترۆڵی خوێن بێ كەڵكو زیانبەخشە. ئەسكیموەكان گۆشتی گیانلەبەركان بەكاڵی دەخۆنو لە لاوێتیدا دەمرن. نەخواردنی خۆراكە رووەكییەكان كە تفتو پێویستە بۆ هاوسەنگ كردنەوەی ئەو دۆخە ترشەی كە بەهۆی خۆراكی ئاژەڵییەوە دروست دەبێت، لە بەرنامەی خۆراكیدا بگونجێندرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی كە ئەسكیموەكان هەمیشە لەشێكی لەڕادە بەدەر ترشیان هەبێتو ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵتەكانی ئێسكانیان. كەمی تیشكی خۆرو ڤیتامین D رۆڵێكی كاریگەری لە مردنی پێش وەختی ئەواندا هەیە. لێكۆڵەرێك بە ناوی ئاریرلەند كە خۆی بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەرنامەیەكی خۆراكی تایبەتی پێشنیار دەكردو لە نزیك جەمسەری باكوور لەدایك بووە، دەنووسێت؛ لە رابردوودا ئەسكیموەكان ئامادە بوون بۆ دەستخستنی ڤاڵبێك سابوون هەموو شتێكی خۆیان بدەن، چونكە ئەو ماددە تفتەی لە نێو سابووندا هەیە تا رادەیەك ماددە ترشەكانی لەشی ئەوانی پووچەڵ دەكردەوەو باری مەزاجی ئەوانی باشتر دەكرد. رۆنی ئۆمێگا ٣ لە ئاوی ساردا دەتوێتەوەو وەك هەر رۆنێكی تێرنەبووی دیكە لەگەڵ ئۆكسیجیندا ئاوێتەو ئۆكسیدە دەبێت. رۆنی ماگارینیش كە لە رۆنێكی هاو شێوەی ئەم دروست دەكرێت، دەتوانێت هەندێك ماددە لە خوێن راكێشێتە دەرو چەندین نەخۆشی زانراوو نەزانراو دروست بكات. ئەم چەورییانە كە لەنێوان شانەكانو دیواری دەمارەكاندا كۆ دەبنەوە، دەبنە هۆی تووشبوون بە چەندین نەخۆشی جۆراوجۆرو بۆ پووچوڵ كردنەوەیان، وەك لە پزیشكی باودا باوە، دەبێت دژە ئۆكسیداسیۆن بەكار بێت كە دەبێتە هۆی لەبەریەك هەڵتەكانی سیستمی بەرگری لەش. بەكارهێنانی رۆنی ئۆمێگا ٣، هۆكاری لاوازی سیستمی بەرگری لەش لە بەرابەر نەخۆشی ئایدزیشدایە. لەباتی ئەوەی پارەكەت بدەی بەم ماددە ژەهراوییە مەترسیدارانە، میوە بخۆو خۆت بە ڤیتامینەكان چارەسەر بكە. ئەو ماددە كانزاییانەی لەنێو میوەكاندا هەن، خاوێنكەرەوەی سروشتینو لەش پاك دەكەنەوەو بەو ماددەو ڤیتامینانەی كە تیایاندایە ناهێڵن لەش

تووشی کەمی وزە ببێت. بۆچی کاتێك کە غەسالەی قاپ شۆرینو کتری کلس دەگرن، بۆ خاوێن کردنەوەیان لیمۆندۆزی بەکار دەهێنن؟ چونکە لیمۆندۆزی کلسەکان دەتوێنێتەوەو بۆرییە گیراوەکان دەکاتەوەو ناهێڵێت بۆرییەکانی ئەو کەرستانە بگیرێن.

بەڵێ، لەم رۆژگارەدا مرۆڤی سووکو رەزیل کراو دەیهەوێت هەروا لەسەر سیستمی هەڵەی ژیانی بڕواتو بۆ چارسەری هەڵەکانی خۆی چەندین ماددەی وەك ئۆمێگا ٣ یان چەندین ماددەی کیمیایی دیکەی وەك گولاجی سیرو رووەکە دەرمانییەکانی دی بەکار بهێنێت تا پێش بە کارەسات بگرێت یان بڵاو بوونەوەکەی دوابخات. پرسیار دەکرێت باشە ئەگەر ئەسکیموەکان تووشی گیرانی دەمارەکانیان نابن، ئەی کەواتە بۆچی زوو دەمرن؟ لەبیرت نەچێت مرۆڤ میوەخۆرە نەك گۆشتخۆر. هەروەها ئەوانەی کە بڕێکی کەم گۆشت دەخۆن، زۆر لەو کەسانە لەشساغترن کە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان ناخۆن بەڵام نانو دانەوێڵەو شیرینی زۆر دەخۆن. دیارە مەبەست ئەوە نییە کە گۆشت خۆراکێکی تەندروستە، بەڵکو مەبەستمە بڵێم کە زیانەکانی دانەوێڵە لە زیانەکانی گۆشت زۆر زیاترە. ئەمجۆرە زیندەخۆرانە خۆیان تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر دەکەن کە بەهۆی کەمی ماددەکانەوە دروست دەبن. دیارە ئەوانەی کە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان ناخۆن، بە حەزو مەیلەوە ئەم ئامۆژگارییە لەگوێ ناگرن. بەڵام لەیادمان بێت کە دکتۆر ئیڤانزو دکتۆر دنسمۆر کە من لە بەشی ناندا بەدوورو درێژی باسم کردوون، هەر دووکیان لەو باوەڕە دان کە ماددە خۆراکییەکان بە پلەی یەکەم بریتییە لە میوەکان، دووەم گۆشتی باڵندەکانو ماسیو گۆشتی سوور، سێهەم جۆرەکانی سەوزەو پاشان خەڵەو دانەوێڵەکان. لەم پلە بەندییەدا یەکەم شت میوەکانو دوایین شتیش خەڵەو دانەوێڵەکانن. بەو مەرجەی کە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان لەگەڵ بڕێکی زۆر زەڵاتەو سەوزەدا بخورێت، نەك لەگەڵ نانو برنجدا. ئەگەر گۆشتت خوارد، واتە ساسی رۆماتیزمەشت لەگەڵدا نۆش کردووە، چونکە گۆشت هەڵگری پیورینەو زۆر مەترسیدارە. گۆشتی ماسوولکەی کوڵاو مەترسی کەمتری هەیە. گۆشتی مردوو و کوڵاو ماددەیەکە بە لەش نامۆیە، چونکە ریشاڵی نییەو رێخۆڵە تووشی چەندین نەخۆشی دەکات. بەهۆی خواردنی شتە نامۆکان، جووڵەی شەپۆلییەکان لە رێخۆڵەکاندا دەوستێتو کەسەکە تووشی قەبزی دەبێت. گۆشتو ماسیو هێلکە لەش دەخەنە دۆخی ترشییەوەو هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانن. ئەو پاشماوانەی کە دوای کرداری هەرسکردنی گۆشتی

ئاژەڵان جێ دەمێنێت دەبێتە هۆی وورووژانی لەشی مرۆڤو کەسەکە هەست دەکات بەهێز بووە. ئەمە خەسڵەتو تایبەتمەندی هەموو وورووژێنەرەکانە کە سەرەتا هێزی مرۆڤ زیاد دەکەن، بەڵام لاوازی گشتی بەدواوەیە. قاوە، جگەرە، کحولو مادە سڕکەرەکانیش کاریگەرییەکی هاوشێوەیان هەیە. لەش هەوڵ دەدات هەرچی زوترە ئەم ماددە نامۆیانە بکاتە دەرو بۆ ئەم کارەش وزەیەکی زۆر بەکار دەهێنێت. بەدوای ئەم وورووژانانەدا ماندوویێتیو داهێزران دێت، کە لە ئەنجامدا دیسان داوای کحولو جگەرە دەکات. کەسێك کە خۆی بە خۆراکە رووەکییەکان، بەتایبەت میوەکان رابهێنێت، هیچ پێویستی بە ماددە فەوتێنەرو زیان بەخشەکانی وەك جگەرەو چا...و هتد نییە کە دوای خواردنی گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان حەزی بۆی دەچێت.

پێویستە لەو کەمپانەدا کە بۆ وازهێنان لە ئالوودە بوون بە ماددە سڕکەرەکان، دروست کراون، تەنها میوە بەکار بهێنرێت، چونکە میوەو جگەرە، میوەو کحول، میوەو ماددە هۆشبەرەکان پێکەوە ناسازێنو هەر لەبنەڕەتدا کەسێك کە میوە دەخوات، شوێن ئەمجۆرە شتانە ناکەوێت. ئەمانە چەرەسو مەزەی مەنجەڵن. لە لەشی گیانلەبەراندا پاشماوەی هەرس نەکراوی رووەکەکان هەیە. ئەم شتە هەرس نەبووانە لە نێو لەشی گیانلەبەراندا ژەهراوینو زیان بە لەشی ئێمە دەگەیەنن. تۆ وەك پێویست لەگەڵ ماددە هەرس نەکراوو زبڵو خاشاکە جێماوەکانی نێو لەشی خۆتدا کێشەت هەیە، ئیتر بۆچی کێشەی زیاتر بۆ خۆت دروست دەکەیت؟ خواردنی ئەو ئەندامانەی ئاژەڵان (وەك، گورچیلە، جگەرو سییەکان) کە کاری کردنە دەرەوەی پاشەڕۆکانیان لە ئەستۆیە، مەترسیدارە، چونکە ئەم ئەندامانەی پەیوەندی راستەوخۆیان لەگەڵ ماددە ژەهراوییەکاندا هەیە. ئاوی گۆشت پڕە لە یوریۆ. نە گۆشت بخۆو نە ماسیو نە هێلکە.

ئێمە نەك بە نەخواردنی ئەم بەرهەمە ئاژەڵیانە نامرین، بەڵکو لەشساغتر دەبین. تێکرای بەرهەمە ئاژەڵییەکان بارێکی زۆر ترشیان هەیەو پڕن لە ترشی یۆریك. ئەوانە هەڵگری ژەهرەکانی لەشی ئاژەڵەکەشن، زۆر خێرا خراپ دەبنو زیان بە کۆئەندامی هەرسکردنی ئێمە دەگەیەنن. ئەگەر ئێمە گۆشتخۆر بووینایە، دەبوو هەموو لەشی ئاژەڵەکە بخۆین، نەك هەر تەنها گۆشتە نەرمەکەی بخۆین. ئێمە نە لبۆزی درێژمان هەیەو نەك ئەو ددانانەی کە ئاژەڵەکەی پێ هەڵدڕینو ناتوانین گۆشت بەکاڵی بخۆین. بە لێندراویش بە بێ خوێو بەهاراتیش هەر ناخورێت، جا وەرە بەکاڵی بیخۆیت.

شێرپەنجەی ریخۆڵە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە گۆشتخۆرییەوە هەیە. ئەم ماددە ژەهراوییە بۆ ماوەیەکی درێژ لە ریخۆڵەدا دەمێنێتەوەو پێکهاتەکەی بەتەواوی دەگۆڕێت. ئەو ترشەی کە لە شی بوونەوەی گۆشتەوە دروست دەبێت، میزو خوێن ترش دەکەن‌و کارەساتێك دەخولقێنێت کە "کاپلا"ی توێژەرو شێرپەنجەناسی ئەڵمانی دەیان ساڵ پێش ئێستا باسی کردبوو. لەشی ئێمە هەموو ماددە تفتە پاشەکەوتەکانی بەکار دەهێنێت تا دۆخی ترشی بگۆڕێت بۆ دۆخی تفتی، و ئەمەش واتە لەبەریەك هەڵتەکانی ئێسك‌و ددانەکان‌و ترش بوونی خوێن کە دوایین قۆناغی ئەلکالۆزو تووشبوون بە شێرپەنجەیە.

دکتۆر کوهل لەو بڕوایە دابوو کە دەکرێت بە ماددە ترشییەکان چارەسەری شێرپەنجە بکرێت. ناوبراو خۆی لە تەمەنی ٦٢ ساڵیدا ماڵئاوایی لە ژیان کرد. دەبێت ئەوانەی کە چارەسەری نەخۆشییەکان دەکەن ئەوە لەبیر نەکەن کە ترش بوونی لەڕادە بەدەری لەش هۆکاری هەموو نەخۆشییەکانە. ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەڵدایە دەبێت تەنها میوە بخۆن.

من لەم کتێبەدا باسی ئەوەم کردووە کە پێویستە میدیاو راگەیاندە گشتییەکانیش هاوکار بن‌و خەڵك لە خواردنی گۆشت دوور خەنەوەو هەندێك رێوشوێن بگیرێتەبەر تا پێش بە خواردنی ئەمجۆرە ماددانە بگیرێت کە هۆکاری نەخۆشین. بەڵام مخابن کۆمەڵێك کەسی نەخوێندەوارو بێئاگا لە کۆمەڵگەی پزیشکیدا هەن کە بەرژەوەندییە ماددییەکانی خۆیان بە هیچ شتێکی دیکە ناگۆڕنەوە. چاپۆشین لەو پارە زۆرەی کە پیشەسازی پزیشکی دەستی دەکەوێت کارێکی ئاسان نییە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە پزیشکەکان ناڕەزایەتی دەردەبڕن‌و بانگەشەی ئەوە دەکەن کە گۆشت وزەبەخشە. پڕوپاگەندە کردنی رۆژانە بۆ جگەرو خواردنەوە کحولییەکان سەرچاوەی داهاتی حکومەتەکانە. خۆ ناکرێت پرۆپاگەندە بۆ خۆراکی تەندروست بکرێت!

١٧ی دیسەمبەری ساڵی ١٩٨٧، بەرنامەیەك بەناونیشانی "گۆشت مرۆڤ لووش دەدات"، لە رادیۆو تەلەفزیۆنەوە بڵاو کرایەوە کە لە جۆری خۆیدا بێ وێنە بوو. لەم راپۆرتەدا پیشانی دەدا کە چۆن ئاژەڵەکان بە هۆرمۆن‌و ماددە دەست کردەکان بەخێو دەکرێن، هەروەها باسی ئەوە دەکرا کە چۆن ئێمە بە خواردنی ئەم لاکانە ژەهراوی دەبین‌و ریخۆڵەی خۆمان تووشی هەوکردن دەکەین. هەموو رۆژێك تەلەفۆنی ئەو

کەسانە مـن دەهـەژێنێت کـە تووشـی شـێرپەنجە بـوونو پزیشـکەکان جوابیـان کـردوونو ناردوویاننـەوە بـۆ ماڵـەوەو هـەموویان لـێم دەپرسـن چـی بکـەن؟ ئـەوان هـەموو توانـا پزیشکییەکانیان تاقی کردۆتەوە، بەڵام بێ ئەنجام بووە! دیسان دەیڵێمەوە کە من پزیشك نیمو تکام ئەوەیە کە داوای زانیاری پزیشکیو ڕێنمایی پزیشکی لە من مەکەن. من تەنها ئەوەندە دەزانم کە پزیشکەکان لـە لێکۆڵینەوەکانیانـدا تـەنها چـەند سـەعاتێك دەربـارەی پێـدانی پـارێز بـە نەخۆشـەکانیان دەخوێننـەوەو لەبنەڕەتـدا زانیارییـەکیان دەربـارەی خۆراك نییە. من تەنها ئەوەت پێ دەڵێم کە چۆن لە دەست نەخۆشییە درێژخایەنـەکان ڕزگارم بووەو ئەگەر تۆش حـەز بکـەیت دەتـوانی ئـەم شـێوازە لەسـەر لەشـی خـۆت تـاقی بکەیتەوە.

گۆشـتو ماسـیو هێلکـە بـەهۆی گەنینیانـەوە هـەموو کۆئەنـدامی هەرسـکرد تێـك دەدەن. پەنجا ساڵ پێش ئێستا "ڤیرلەند" کتێبێکی بەناوی "بۆچی مـن گۆشـتو ماسـیو هیلکە نـاخۆم" بـڵاو کـردەوە. ئەگـەر حـەز دەکـەی ئـەم کتێبـە بخوێنـەرەوە. ساڵی ٥٧٠ی پێش زایین، فیسـاغۆرس وتوویـەتی: "ئایـا ئەوانـەی کـە گیانلەبـەران دەکوژن جیاوازیـان لەگەڵ جنایەتکاراندا هەیە؟" وتەی حەزرەتی عیسـا بـیر خـۆت بێنـەرەوە کـە وتوویـەتی، مرۆڤ گۆشتی ئاژەڵە مردووەکان لە خۆیدا دەفـن دەکـاتو لەشـی گۆڕسـتانی ئەوانـە. هـەر دڵۆپە خوێنێکی ئەم ئاژەڵانە بچێتە نێـو خـوێنی مرۆڤـەوە ژەهـراوی دەکـات. حـەزرەتی عیسا لە هۆزێك بوو کـە هـەموویان زینـدخۆر بـوون. کتێبـی زۆر لـەم بـارەوە نووسـراوە، وەك: "گۆشـت مـەخۆ تـا ژیـانێکی تەندروسـتت هـەبێت"و "گۆشـتخۆری، هەڵەیـەکی ئاشکرای مرۆڤە" لە نووسینی دکتـۆر بێکـرو زۆر کتێبـی دیکە کـە ئەگـەر حـەز بکـەیت دەتوانی سوودیان لێ وەرگریت.

## ددانەکان

مرۆڤ لە رووی توێکاری(ئاناتۆمی)و پێکهاتەی لەشییەوە گۆشتخۆرە یان میوەخۆر؟ دەکرێت تێکڕای بوونەوەران بەسەر چوار گرووپدا دابەش بکرێن:

١- رووەکخۆرەکان

٢- میوەخۆرەکان

٣- گۆشتخۆرەکان

٤- هەموو شتخۆرەکان

دیارە کەسانێك هەن کە دانەخۆرن، وەك باڵندەکان یا ئەوانەی کە ددانیان نییە، بەڵام چونکە ژمارەیان کەمە، نامهەوێت دەربارەیان بدوێم. وای دابنێ تۆ خۆراکێك دەخۆیت کە سروشت بۆی دیاری کردووی‌و سیستمی لەشت دەتوانێت هەرسی بکات‌و هەڵیمژێت. ددانەکانت بۆ کام یەك لەو خواردنانەی لە سەرەوە باسکراون، دروستکراوە؟ روون‌و ئاشکرایە کە تەنها بۆ خواردنی میوەکان دروستکراوە. رووەکخۆرەکان بە ددانە بڕەڕو زمانە زبرەکەیانەوە دەتوانن بە باشی رووەك بجوون. گۆشتخۆرەکان دەتوانن بە ددانە تیژەکانیان گۆشت پیچڕن‌و لە شێوەی پارچەی گەورەدا قوتی بدەن. ئەوان ناتوانن باش گۆشت بجوون، چونکە ددانەکانیان تەنها بۆ سەرەوە وخوارەوە دەجووڵێن. هەموو شتخۆرەکان، وەك بەراز، دەتوانن هەم ماددە رووەکییەکان‌و هەم ماددە ئاژەڵییەکان بجوون. هەر بۆیە بە ئێمەشیان وتووە کە مرۆڤیش هەموو شتخۆرە. ئەگەر مرۆڤ بیتوانیبایەی هەموو شتێك هەرس بکات، دەبوو بیتوانیبایە پارچەی گەورەی گۆشتیش بە تازەی‌و بەکاڵی بجوێت‌و قوتی بدات، یا وەك روەك خۆرەکان خۆی بە رووەك تێر بکات. ئایا تۆ لمبۆزی درێژو ددانی تیژی وەك بەرازت هەیە؟ غۆریلاش ددانەکانی تیژن، بەڵام بە پلەی یەکەم میوەو گەڵاو چرۆکان‌و هەندێك جار کرم‌و مێروەکانیش دەخوات. بۆچی ئەم گیانلەبەرە مرۆڤ ئاسایانە وەك ئێمە ناخۆن؟ کۆئەندامی هەرسکردنی ئەوان هاوشێوەی کۆئەندامی ئێمەی مرۆڤە؟ دکتۆر هارتمان دەنووسێت، مەیمونێکی مرۆڤ ئاسای بەناوی "ئانسرۆپیود" کە خۆراکی وەك خۆراکی مرۆڤیان پێدا، لە ماوەیەکی کەمدا ددانەکانی کرم خواردنی‌و تووشی هەوکردنی سییەکان، کۆ بوونەوەی ئاو لە دڵ‌و سییەکانی‌و چەندین نەخۆشی درێژخایەن بوو، کە هاوشێوەی ئەو نەخۆشیانە بوون کە تەنها لە مرۆڤدا دەبیندرێن.

بوونەوەرێك كە لە خۆراكی سەرەكی خۆی دوور دەكەوێتەوە، تووشی چ ئازارو ژانێك دەبێت. زۆری نەخۆشەكان، زۆری پزیشكەكانو نەخۆشخانە گەورەكان، پیشاندەری ئەم لاڕێ بوونە قووڵو رەگئاژۆیەن. هیچ گیانلەبەرێك لە سروشتدا جیا لەو خۆراكەی كە سروشت بۆ دیاری كردووە، خۆراكی دیكە ناخوات، مەگەر ئەوەی كەوتبێتە هەلومەرجێكی دژوارەوە.

## جیاوازییەكان

گیانلەبەران یا سمیان هەیە یا چنگاڵ یاخود دەست. دیارە ئەم پۆلین بەندییە هەمووان ناگرێتەوە، بەڵام زۆرینە لەم پۆلین بەندییەدا جێیان دەبێتەوە. سمدارەكان، رووەكخۆر یا هەموو شتخۆرن. لێرەدا ئاورتەیەكی كەم هەیە. رووەكخۆرەكان بە زمانە زبرەكەیان رووەك لەتو پەت دەكەن. گۆشتخۆرەكان بە چنگو ددانە تیژەكانیان نێچیرەكەیان زامار دەكەن، قەپ بە شارەگی ئاژەڵدا دەكەنو لە پەڵو پۆی دەخەن تا چیتر هێزی راكردنی نەبێت. ئێمە ئەم ئامرازو كەرستانەمان نییە. دەستەكانمان باشترین كەرەستەن بۆ ئەوەی میوەی پێ بگرین، وەك مەیموونەكان. تێكڕای گۆشتخۆردكان بە زمانیان ئاو رادەكێشنە نێو دەمیان، لە حاڵێكدا كە رووەكخۆرەكان ئاو هەڵدەلووشن. گۆشتخۆرەكان لە رێگەی زمانەوە عارەق دەكەنەوەو خۆیان فێنك دەكەنەوە، لە حاڵێكدا كە رووەكخۆرەكان لە رێگەی پێستەوە ئارەق دەردەدەن.

## كۆئەندامی هەرسكرد

دكتۆر كیلۆگ لە كتێبی "ئایا دەبێت لە پێناو خواردندا ئاژەڵان بكوژین"دا، باشترین روونكردنەوەی لەم بارەوە داوە. زۆر كەس ئەم پزیشكە دەناسن، چونكە بەرهەمێكیان بەناوی ئەم پزیشكەوە لە پاكەت ناوە، كە دیارە هیچ پەیوەندییەكی بەناوی ئەم پزیشكەوە نییە. تەنها بۆ كەڵك وەرگرتن یان باشتر بڵێم بۆ كەڵكی خراپ وەرگرتن لەم ناوە بووە. ئەم پزیشكە نووسیویەتی: "درێژی ریخۆڵەی گۆشتخۆرەكان سێ ئەوەندەی درێژی لەشیانە، لە رووك خۆرەكاندا، وەك مەر، تا سێ ئەوەندە لەشیان درێژەو لە مرۆڤو مەیموونەكاندا وەك میوەخۆر تا دوانزە ئەوەندەی درێژی لەشیانە. لەم پێوەرانەوە دەتوانیت تێ بگەیت كە سەر بەكام گرووپی. وەك دەبینی ئێمە سەر بە میموونە مرۆڤ ئاساكانین.

**گەدە**

گەدەی گۆشتخۆرەکان بچووك‌و خڕو جانتایی‌و زۆر سادەیە، لە حاڵێکدا کە رووەکخۆرەکان گەدەیەکی زۆر ئاڵۆزیان هەیە کە بەسەر ریخۆڵەدا نووشتاوەتەوە.

**جگەر**

مەمکدارەکان، گۆشتخۆرەکان‌و جوێنەرەکان، جگەرێکی تایبەتیان هەیە. ئەوانە جگەریان پێنج بەشە. ئەورووپییەکان‌و دانیشتوانی ناوچە باکوورییەکان کە زیاتر گۆشت‌و بەرهەمە ئاژەڵییەکان دەخۆن، جگەریان گەورەترو دەردراوی زراویان زۆر ترشترە تا دانیشتوانی ناوچە گەرمەکان‌و ئەو خەڵکانەی کە خۆراکی رووەکی زیاتر دەخۆن. شێوەی ناوکی گۆشتخۆرەکان‌و رووەکخۆرەکان یەکێکی دیکە لە جیاوازییەکانە. بە بڕوای من هەر ئەوەندە بەسە کە تۆ پەی بەوە بەری کە هەر بەڕاستی مرۆڤ سەر بە گرووپی گۆشتخۆرەکان نییەو گۆشتخۆر نییە، بەڵکو زیاتر هاوشێوەی میموونە مرۆڤ ئاساکانە کە میوە دەخۆن. روون‌و ئاشکرایە کە ئێمە مەیموون نین. پرۆفیسۆری ئەڵمانی، واتە دکتۆر شلیکیزن، نووسیویەتی لەش بەهۆی خواردنی گۆشتەوە پێویستییەکی زیاتری بە ئۆکسیجن دەبێت تا بەرەنگاری ژەهرەکانی نێو گۆشتەکە ببێتەوە. ئەو کەسانە زۆرتر هەست بەم بابەتە دەکەن کە نەخۆشی تەنگەنەفەسی(رەبوو) یا نەخۆشییەکانی کۆئەندامە هەناسە دانیان هەیە. تەنانەت دەکرێت لەو گاز کاربۆنەی لە لەشی ئەم نەخۆشانەوە دەردەچێت لەم مەسەلەیە تێ بگەین. جا ئەگەر خۆراکی نیشاستەداری، وەك خەلەو دانەوێڵەو نان‌و پەتاتە لەگەڵ گۆشتدا بخورێت، ژەهراوی بوونی گاز کاربۆنیك زیاترو قورستر دەبێت. ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە زۆر زوو هەست بەم مەسەلەیە دەکەن. هەروەها دەتوانی لە کتێبی "ئێوەش دەتوانن گەنج ببنەوە"دا، لە نووسینی دکتۆر ڤالکەر، کە دەربارەی هۆکاری نەخۆشییەکانی دڵ نووسراوە، روون کردنەوەی ئەم بابەتە بخوێننەوە.

بەهۆی خواردنی خۆراکەوە، هەندێك ماددەی زیادەی لە لەشماندا جێ دەمێنێت. کاتێك ئەم پاشماوانە بەسوودن کە لەش بتوانێت لە حاڵەتە ئاسکەکاندا بەشێوەیەکی راست‌و دروست سوودیان لێ وەرگرێت. ئەم ماددانە لە کاربۆن‌و ئۆکسیجن پێك هاتووە. وای دابنێ کە تۆ هەندێك ماددەی نیشاستەیی وەك نان، برنج، دانەوێڵە یا پەتاتەت خواردووە. لەم حاڵەتەدا رێژەی کاربۆن بەرز دەبێتەوە. وەك بینراوە، لێدانی دڵ

پەیوەندییەکی راستەوخۆی لەگەڵ بڕی ئەو گاز کاربۆنیکەدا هەیە کە لە خوێندایە. مادده نیشاستەدارەکان لە هایدرۆکاربۆنکانن. تا رێژەی گاز کاربۆنیکی خوێن زیاتر بێت، بڕێکی زیاتر گەردی کاربۆن دەنێردرێتە نێو خوێنەوە. وەك دەزانین، لە کاتی راکردن یا یاری کردندا، ماسولکەکان بڕێکی زۆر گاز کاربۆنیك بەرهەم دەهێنن کە ئەم بابەتە دەبێتە هۆی تونلتر بوونی لێدانەکانی دڵ. تا گەردەکانی کاربۆنی خوێن زیاتر بێت، لەدرێژ ماوەدا دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. ئەگەر تۆ بە وردی ئەم بابەتە بخوێنیتەوە، تێدەگەی کە نەخۆشییەکانی دڵ بەهۆی چییەوە دروست دەبن.

خەڵکی ئێمە شێتو شەیدای مادده نیشاستە دارەکانە. خوا دەزانێت کە دراوسێکەمان چەندە بە بوونی کچو کوڕێکی خڕو خەپانە لوت بەرزە. ئەو نازانێت کە ئەمە تێکڕای ئەم چەورییانە پێکهاتەی کاربۆنین کە درەنگ یا زوو منداڵەکانی تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەکەن. ئەگەر خۆمان راست نەکەینەوە، بەرزیو نزمی پەستانی خوێن چاوەڕێمان دەکات.

### خواردنە لێندراوەکانو هەرزەیی مرۆڤ

ئێستا ئیتر تۆ دەزانی کە بەناگر دروستکردنی خۆراکەکان هۆکاری نەخۆشییەکانی ئێمەیە. بەهۆی تینی گەرماوە هەموو ئەو خەسڵەتانەی لە مادده خۆراکییەکاندا هەن دەگۆڕدرێنو کێشەی زۆر بۆ لەش دروست دەکات کە ئێمە ناوی نەخۆشییەکانمان لێ ناون. لە سروشتدا زیاتر لە حەوت سەد هەزار جۆر گیانلەبەر هەیە کە جیا لە مرۆڤ هەموویان خواردنی خۆی بە تازەیی دەخوات. تەنها مرۆڤە کە خواردنەکەی دەخاتە ئەر ئاگرو لێی دەنێت. مرۆڤ هەر لەسەرتاوە هیچی بەگوێدا نەچووە. ناتوانین بەتەواوی بڵێین کە لە کەیەوە ئاگر هاتۆتە نێو ژیانی مرۆڤەوە. رەنگە ١٥,٠٠٠ ساڵ یا ٣٠,٠٠٠ ساڵ یا ٥٠,٠٠٠ ساڵ پێش بووبێت کە مرۆڤ ناچار بوو هەرچی دەستی دەکەوێت بیخوات تا بە زیندوویی بمێنێتەوە. رەنگە ئەم بابەتە لە چاخی سەهۆڵبەنداندا رووی دابێت. چۆن بوو کە مرۆڤ لە خۆراکی تازەو زیندووەوە رووی لە خۆراکە مردوو و تلپەکان کردووە؟ چۆن بوو کە ئەو لە ساڵی ٩٦٩ ساڵ تەمەنەوە دابەزی بۆ مرۆڤی ئەمرۆیی کە بە یارمەتی گۆچان تا تەمەنی ٧٠ ساڵی بەدەردو ئازارەوە بژی؟ ئایا ئەمجۆرە ژیانە جێی دڵخۆشییە کە زۆربەی خەڵك بە شێوەیەك لە شێوەکان تووشی داهێزرانو نەخۆشی بن؟

تەنها چێژ وەرگرتن و ئالوودە بوونە کە ئێمەی گەیاندۆتە ئێرە. ئەم چێژ وەرگرتنە بۆتە هۆی ئەوەی کە ئێمە گیانلەبەرانی دۆستی خۆمان بخۆین. تەنها مەنجەڵ وای کرد کە ئێمە بتوانین ئاژەڵان بکوژین و بیانخۆین. ئەگەرنا مرۆڤ نەیدەتوانی گیانلەبەرەکان بە ئێسک و گۆشتیانەوە بخوات. لەم رۆژگارەدا کابانی باشی ماڵ ئەو خاتوونەیە کە بە بزانێت بە باشی چێشت لێنێت. لە حاڵێکدا کە چێشت لێنەری باش، ماڵ دەکاتە نەخۆشخانە.

ناکرێت خوا لە هەڵەکانی مرۆڤ بە بەرپرسیار بزانین. تەنانەت لە کارەساتەکاندا دەبیستین کە دەڵێن خوا چۆن رازییە کە ئەو کارەساتانە روو بدات؟ لە فیزیادا بنەمایەك هەیە دەڵێت، ئەوەی دەبێت خراپ ببێت، رۆژێك هەر خراپ دەبێت. ئەم قسەیە دەربارەی ئەو تکنیکانەی کە کارەکانی ئێمەیان سادە کردۆتەوەو رۆژێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەنێو بچین راستە، وەك کارەساتی چرنۆبل و تەقینەوەی کورە ناوکییەکان. خۆ لەم مەسەلانەدا خوا تاوانبار نەبوو. مرۆڤ تەکنۆلۆژیای دروست کردووە. تەنانەت هۆکاری رووخانی کیوەکانیش هەر مرۆڤە، چونکە ئەوە مرۆڤە کە درختەکان دەبڕێتەوەو زەوی سست و لەرزۆك دەکات.

بەکورتییەکەی هەوڵ مەدە لە هەڵەکانی خۆتدا خوا بە بەرپرسیار بزانی. هەندێك جار قسە لە یەکسانی مافەکانی ژن و پیاو دەکرێت. ئایا بیر لەوە ناکەنەوە کە ژن بۆ لێنان و ئامادە کردنی خواردن چەندە وزە بەکار دەهێنێت؟ کاتێك ژن ئازاد دەبێت کە ئەندامانی خێزانەکەی میوە بخۆن و قاپ و قاچاغە نەشۆراوەکانیان بۆ دایکیان لەسەر یەك کەڵەکە نەکەن.

چینییەکان خواردنەکانیان ئەوەندە لە رۆندا سوور دەکەنەوە تا رەش دەبێت و تەنها خەڵوزێکی رەشی لێ جێ دەمێنێت. بەئاگر لێنانی ماددە خۆراکییەکان هۆکاری تێکڕای نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکانە. ئێمە وزەی پێویستمان بۆ راپەڕاندنی کارە رۆژانەمان نییە. هۆکاری روودانی ئەو هەموو تاوانانە هەر ئەمەیە، چونکە لاوازی هێزی لاشە دەبێتە هۆی لاوازی کۆئەندامی دەمار (اعصاب)و مرۆڤ ناتوانێت لە بارودۆخە جیاوازەکاندا کاردانەوەی شیاو بنوێنێت. سوتاندنی ماددە خۆراکییەکان دەبێتە هۆی مردنی پێشوەختە. ئەو هەموو نەخۆشییەی کە بەهۆی کەمی وزەوە تووشی مرۆڤ بووە، تەنهاو تەنها بەهۆی خستنە سەر ئاگرو لێنانی ماددە خۆراکییەکانەوە بە باڵای مرۆڤ

براوه. پاش خواردنی خۆراکە لێنراوو مردووەکان، هەستی چەشتنی ناسروشتی پێویستی بە قاوە، چا، عارەق، چکلێتو کاکاو هەیە. ئەو هەموو منالّە کە بە نوقسانی لەدایك دەبن یا هەر زۆر زوو تووشی نەخۆشییە لەچارە نەهاتووەکان دەبن. ئێمە هەموومان بەهۆی ئەو کەمایەسییەی کە هەمانە، پاشەکەوتەکانی خۆمان بەکار دەهێنین. حەتمەن دەپرسی ئەی کەوایە بۆچی ئەو هەمووە دەژین؟ ئێمە یەك لەسەر سێی تەمەنی سروشتی مرۆڤمان هەیە. خۆراکە لێنراوو مردووەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە هەستی چەشتنمان ناسروشتی بێتو ئەوەی سوێر نەبێت ناتوانین بیخۆین. گۆشتو ماسیو هێلکەو...هتد هیچیان بێ خوێ ناخورێن.

## مرۆڤ بەشوێن دەرمانێکدا دەگەڕێت کە موعجیزە بکات

تەنها شیلەیەکی ژین بەخش هەیەو ئەویش بەناگر لێنەنانی ماددە خۆراکییەکانو بەکار نەهێنانی ورووژێنەرەکانە. تا ئەو کاتەی کە مرۆڤ واز لە سوتاندنی ماددە خۆراکییەکانی نەهێنێت، نە چارەسەرێك هەیەو نە دەرمانێکی شیفابەخشو نە موعجیزەیەکیش روو دەدات. دەزانم هەموومان ئالوودە بووین. بەلاّم بۆ ئەوەی لەشساغیمان بۆ بگەڕێتەوە دەبێت واز لە هەموو ئالوودە بوونەکان بهێنیت. بەهیچ شتێك ناتوانیت دەمار(اعصاب)ە زیان بەرکەوتووەکانت سارێژ بکەیتەوە. تۆ هێزت تێدا نییە. چون دەتهەوێت کارە گرنگەکانی لەشت کۆنترۆلّ بکەیتو رێکیان بخەیت؟ بە بوونی هێزو توانایەوە کە کارەکان رادەپەڕن. کاتێك تۆ بەردەوام پاشکەوتەکەت بەکار بهێنیت، روونو ئاشکرایە کە رۆژێك کۆتایی دێتو چیتر پاشەکەوتێکت بۆ نامێنێتەوە. جا ئێستا چیت لە پاشەکەوتەکانت کردووە، ئەوەیان خۆت باشتر دەزانی. بەلاّم دەتوانی موعجیزە بکەیتو هەر لە ئێستاوە بگەڕێیتەوە سەر خۆراکی سەردەکی بابو باپیرانتو دووبارە خۆت دەولّەمەند بکەیتەوە. خۆراکی سروشتی تۆ ئەم ماددە زیندووانەن، کە نە خوێیان پێوەیەو نە بە بەهارات تامو بۆنیان خۆش کراو، بەلّکو هەرخۆیان تامو بۆنیان خۆشە. بەلاّم کاتی پێویستە تا بتوانی چێژیان لێ وەرگریت. تۆ ئێستا هەستی چەشتنت نارسروشتییە، پێویستە هەولّ بدەیت سروشتی بکەیتەوە. فریوی پرۆپاگەندەکان مەخۆو سەیر بکە بزانە چۆن دووبارە گەنج دەبیتەوە. دەتوانی هەموو ماددە پێویستەکانی لەشت بە نرخێکی هەرزان لە ماددە تازەو زیندووەکان وەرگریت. تێکڕای

ڤیتامین‌و مادده کانزاییه‌کان‌و چه‌ورییه‌کان له میوه‌و سه‌وزه‌کاندا هه‌ن. تۆ یا تا ئێستا نه‌تخواردوون، یا به‌هه‌ڵه خواردوتن‌و یاخود سوتاندوتن ئه‌وجا خواردوتن. ئێستا به‌و شێوه‌یه بیخۆ که سروشت بۆی ئاماده کردوویت. ئه‌وکات سه‌یری موعیزه بکه‌و ببینه چی رووده‌دات. له ئێستادا ده‌یانهه‌وێت که‌سه‌کان به ڤیتامینه ده‌ستکرده‌کان ده‌رمان بکه‌ن. ئه‌م یارییه له‌ش تووشی مه‌ترسی ده‌کات‌و له کۆتاییدا سزایه‌کی قورسی هه‌یه. به‌و کاردانه‌وانه‌ی که له‌ش له به‌رابه‌ر ئه‌م توخمه ده‌ره‌کی‌و ناسروشتییانه‌دا ده‌ینوێنێت، ده‌ڵێن چارسه‌ر. چه‌ندیان پاره ده‌ست ده‌که‌وێت؟ حه‌به ڤیتامینه‌کان بازاڕیان گه‌رمه‌و هه‌مووان ده‌سوتێنێت، هه‌م کڕیارو هه‌م فرۆشیاریش ده‌فه‌وتێنن. پاره به‌خته‌وه‌ری ناهێنێت. وه‌رزشکاره زینده خۆره‌کان له‌شێکی تفتیان هه‌یه که هیچ ماندوو بوونێکی پێوه دیار نییه. له حاڵێکدا که وه‌رزشکاره گۆشت‌و هێلکه‌و ماسی خۆره‌کان به‌ده‌ست ئازاری ماسوولکه‌وه ده‌ناڵێنن. ئه‌مه ده‌رباره‌ی ئه‌و که‌سانه‌ش راسته که کاری هزری ده‌که‌ن. ئه‌وان ده‌توانن بۆ ماوه‌ی چه‌ندین سه‌عات کاری فیکری بکه‌ن، له حاڵێکدا که ئه‌وانی دیکه ده‌بێت به‌رده‌وام قاوه، جگه‌ره، کحول‌و چا بخۆنه‌وه.

### خۆراکی لێندراو به‌خێرای مرۆڤی به‌ره‌و هه‌رزه‌یی برد

مخابن له‌و کاته‌وه که مرۆڤ ئاگری ناسی‌و به‌کاری هێنا، خێرا خۆی به‌ره‌و هه‌رزه‌یی برد. کۆمه‌ڵناسان باسی ئه‌وه‌یان کردووه که مرۆڤ تا پێش دۆزینه‌وه‌ی ئاگر توانا‌و خۆڕاگرییه‌کی زۆری هه‌بووه‌و ئه‌مڕۆ به‌هۆی به‌کارهێنانی ئاگره‌وه دابه‌زیوه بۆ نزمترین ئاستی خۆی. مرۆڤ به‌هۆی به‌کارهێنانی ئاگر بۆ ئاماده کردنی خۆراك، ته‌نها زه‌ره‌رو زیانی به‌خۆی گه‌یاندووه. ئێمه تاوانی هه‌ڵه‌کانی باب‌و باپیرانمان ده‌ده‌ینه‌وه‌و منداڵانیشمان تاوانی هه‌ڵه‌کانی ئێمه ده‌ده‌نه‌وه. هه‌ر به‌ڕاستی ئێمه ده‌رهه‌ق به خۆمان تاوان ده‌که‌ین که خۆمان له خۆراکی سه‌ره‌کیمان بێبه‌ش ده‌که‌ین. خۆبه‌خێو کردن به خواردنه تازه‌و زیندووه‌کان، هه‌ر به‌ڕاستی موعجیزه ده‌خوڵقێنێت. ئه‌م موعجیزه‌یه له تاقیگه‌کانه‌وه نایه‌ته‌ده‌ر، به‌ڵکو به‌و خواردنه زیندووانه روو ده‌دات که تۆ ساڵانێکه خۆت له خواردنیان بێبه‌ش کردووه. تاقی بکه‌ره‌وه تا بزانی مرۆڤ چییه. به‌خۆشییه‌وه ناکرێت له‌شساغی بکڕدرێت ئه‌گینا ته‌نها ده‌وڵه‌مه‌نده‌کان ده‌یانتوانی بیکڕن. ئه‌وان ده‌بێت هه‌موو سه‌روه‌ت‌و سامانه‌که‌یان له‌سه‌ر ئه‌م زه‌وییه جێ بهێڵن‌و به نه‌خۆشییه‌وه بمرن. به‌ڵام تۆ

دەتوانی بەهۆی گەڕانەوە بۆ خۆراکە سەرەکییەکەی خۆت تەمەنێکی دوورودرێژو لەشساغ بۆ خۆت دەستەبەر بکەیت، بەڵام بەو مەرجەی تووشی کەم ئەندامی نەبووبێت. وریای ئەوە بە ئەگەر ئەندامێکی لەشت -بۆ نموونە ئالووەکان، توورەکەی زراو، میزەڵدان، منالدان یان هێلکەدانت- دەربهێنن، جارێکی دی ئەو ئەندامانەت نابێتەوەو سروشتیش هیچ کارێکی بۆتۆ لەدەست نایەت. پێش ئەوەی تووشی ئەو رۆژە ببیت، بەرۆژوو ببەو هۆقنە بکەو پاشان لە سەداسەد ببەرە کەسێکی زیندەخۆر. دەبێت نەشتەرگەری دوایین ریگاچارە بێت. بەڵام تۆ تا ئێستاش هەموو ئەو شتانەی لەم کتێبەدا باسم کردوون تاقیت نەکردوونەوە. خۆت لە قەرەی چەقۆی تیژی پزیشکەکان مەدە، هەر بەو جۆرەی کە دکتۆر هێکتاڵ، پرۆفیسۆری شۆڕشگێر هۆشداری دا. هەندێك کەس لە هەوەڵەوە بەو پزیشکە بەرێزەیان وت، ئەمەی تۆ دەیلێیت کارەسات دەنێتەوە، ئاخر چۆن دەکرێت کەسێك کە کلسترۆلی بەرزە ، دەرمان بەکار نەهێنێت بۆ هێنان ەخوارەوەی ئاستی کلسترۆڵەکەی، ئاخر مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەبێت‌و کلسترۆڵ هۆرمۆنێکە کە لەش خۆی دروستی دەکات. ناوبراو لە وەڵامدا هۆشداری دا کە چوونە نەخۆشخانەکان یان نۆرینگەی پزیشکەکان سی(٣٠) جار ترسناکتر لە هەڵگەران بە هیمالیا یان چوونە نیو ئەشکەوتێك لە ئامازۆنە. دەرمانەکانی دابەزاندنی کلسترۆڵ، کلسترۆلی خوێن دادەبەزێنن، بەڵام لەسەر دیواری ناوەوەی دەمارە خوێنبەرەکان کۆی دەکەنەوە. ماددەی زیندوو (کاڵ) کلسترۆلی HDL بەرز دەکاتەوەو LDL یا کلسترۆلی زیانبەخش دادەبەزێنێت. من دەبێت ئەوە بڵێم کە دەستێك بە تەنها تەقەی نایات. لەم بارەوە لەگەڵ پزیشك یان چارەسەر کەرەکاندا راوێژ بکە. دکتۆر هێکتاڵ دەڵێت، پێدانی دەرمانی ئازاربڕ، دژە تا، دابەزاندنی فشاری خوێن‌و...هتد لە لایەن هاوکارەکانییەوە، دەست‌و دڵ کراوەییەکی تەواوو هەڵەیەکی هونەری‌و دەستکردە. لە ئەمریکا بۆ دابەزاندنی رێژەی کلسترۆڵ رێوشوێنێکیان گرتۆتە پێش کە نزیکەی ٢٥٪ جەڵتەو ئاستی کلسترۆلی کەم کردۆتەوە. بۆ گەیشتن بەم مەبەستە سیستمی خۆراکیان گۆڕیوە، بێ ئەوەی هیچ دەرمانێك بە نەخۆشەکان بدەن، تەنها بە کەم کردنەوەی بەرهەمە ئاژەڵییەکان. لە هەموو جۆرەکانی کلسترۆڵدا هیچ چەشنە کلسترۆڵێك نابینرێت. بۆ دابەزاندنی کلسترۆڵ پێویستە میوەو سەوزەکان بخورێت‌و بۆ ماوەیەك مەنجەڵ بخرێتە لاوە. ئەو کات دەبینی کە مەنجەڵ سەرچاوەی هەموو نەخۆشییەکانە. ئێمەی نەخوێندەوار پێویست ناکات دەربارەی

سیستمی پزیشکی هیچ بڵێین. پزیشکەکان خۆیان لە دژی هاوکارەکانیان وەستاونەوە. لەم نێوەدا پزیشکێکی دیکە بەناوی دکتۆر مەندلسۆن لە کتێبی "متمانە بەهیچ پزیشکێك مەکە"دا، لە دژی زانستی بەناو پزیشکی هەندێك روونکردنەوەی بەسوودی نووسیوە.

**بەرنامەی خۆراکی**

کەسێك کە تا ئێرە لەو شتانە ورد بوو بێتەوە کە لەم کتێبەدا باسم کردوون، پێویستی بە بەرنامەی خۆراکی نییە، چونکە سروشت بەرنامە بۆ کەس نانووسێت. بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە بەرنامەی خۆراکی هەیە، پێشنیار دەکەم کتێبی "زەڵاتەی تازەی رۆژانە تۆ بە لەشساغی دەهێڵێتەوە" لە نووسینی دکتۆر ڤالکەر بخوێننەوە، هەروەها کتێبی "خواردنی خۆراکە هەتاوییەکان" لە نووسینی مریلین دیامۆند، پێشنیار دەکەم. تا زیاتر خۆت بە خۆراکی زیندوو بەخێو بکەی، بەهەمان رادە مەیلت بۆ خواردنە جۆراوجۆرەکانی سەر سفرە کەمتر دەبێت. هەروەها لە بەرنامەی خۆراکی تۆدا میوەکان جێگایەکی زیاتر لە سەوزەکان بۆ خۆیان تەرخان دەکەن. بەرنامەیەکی خۆراکی کە دوو لەسەر سێی میوەو یەك لەسەر سێی زەڵاتەو سەوزە بێت، خۆراکێکی ئایدیاڵە. ئاساییە دەتوانی تا دڵت دەبات بخۆی، تەنانەت پەنجا بە پەنجاش. من خۆم هەر ژەمەو تەنها میوەیەك دەخۆم‌و زۆر زوو تێر دەبم. کاتێك کە تۆ بە خانە زیندووەکان جێی خانە مردووەکان دەگریتەوە، دەبینی کە بە برێکی زۆر کەم خواردن تێر دەخۆیت. ئەوە شانەو ئەندامە هەڵئاوساوو مردووەکانن کە بەردەوام بەشوێن خۆراکی مردوودا دەگەڕێن، چونکە بەهۆی خواردنی خۆراکی تازەو زیندووەوە رۆژ لە دوای رۆژ ئەو ماددانەی کە ئەم خانە نەخۆشانەی پێ گۆش دەکرێن کەمتر دەبێتەوەو ئەم خانانە کە بەهۆی خواردنی شتی لێندراوەوە دروست بوون، بەشوێن خۆراکی خۆیاندا دەگەڕێن. خانە نوێکان هەمیشە رازین‌و برێکی زۆر وزەی پاشەکەوتیان بە شێوەی کلۆکۆز لە خۆیاندا هەڵگرتووە. ئەو ئیشتیا درۆینەی بەهۆی مردوو خۆرییەوە دروست دەبێت، پەیوەندی بە کەمی ڤیتامینی خۆراکە لێندراوەکانەوە هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆیە خانەکان هەمیشە برسین‌و کەمی خۆراکییان هەیە.

**ئایا سووڕی مانگانە پێویستە؟**

سووڕی مانگانە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە خواردنی بەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە هەیە. هیچ گیانلەبەرێك لە سروشتدا تووشی سووڕی مانگانە نابێت، تەنانەت مەیمونە مرۆڤ ئاساکانیش. ئایا ئافرێنەری ئێمە دەرهەق بە ژنان هەڵەی کردووەو ئەم ژانەسەرە مانگانەیەی بۆ دروست کردوون؟ دیارە کە وانییە. دیسان دەیڵێمەوە، ئەمە لەشە کە لەم ڕێگایەوە هەوڵ دەدات برێك لە زبڵو خاشاکە کەڵەکە بووەکانی نێوخۆی کە بەرهەمی تڵپەخۆرییە، بکاتە دەرەوە. ئەو ژنانە کە دەبنە زیندەخۆر، پاش ئەوەی کە زبڵو خاشاکەکانی لەشی خۆیان کردە دەرەوەو بە شێوەیەکی تەواو پاکسازییان کرد، چیتر تووشی خوێنهاتنی مانگانە نابنەوە. لە سەرەتادا خوێن هاتنەکە زۆر کەم دەبێتەوەو پاشان بەتەواوی دەبڕێت. نابێت ئەم نەمانی خوێن هاتنە بە نیشانەی نەخۆشی دابندرێت، بەڵکو دەبێت وەك نیشانەیەکی لەشساغی لێی بڕواندرێت. لەش ئەوەی لە تۆو دانانی مانگانە دەمێنێتەوە، لە خۆیدا ڕایدەگرێت. ئەو ژنانەی کە سووڕی مانگانەیان نییە، هێلکەدانو منداڵدانێکی چالاکیان هەیە. سروشت شتێکی لەو چەشنە ناناسێتو گیانلەبەرەکانی دیکەش ئەم کێشەیان نییە. ئەوە تەنها مرۆڤە کە بۆ چارەسەری ئەم خوێن هاتنەو ئازارەکەی، ژەهرەکانی دیکە (دەواوو دەرمانەکان) بەکار دەهێنێت. ئەوانەی کە سووڕی مانگانەی قورسو بەئازاریان هەیە، دەبێت بزانن کە لەشیان پڕە لە زبڵو خاشاك. بەڵی مەسەلەکە ئاوا سادەیە. هەڵبەت ژنانی ئەم ڕۆژگارە لەم ڕێگایەوە برێکی زۆر لە ژەهرەکانی لەشیان دەکەنە دەرو هەر بۆیە لە پیاوان زیاتر دەژین. ئەگەر پیاوان دەیانهەوێت وەك ژنان تا ڕادەیەك لەشی خۆیان لە ژەهرەکان خاوێن بکەنەوە، دەبێ کەڵەشاخ بکەن یان زەروو بە پشتی خۆیانەوە بنێن، کە لەمڕۆدا گۆڕاوە بۆ خوێن بەخشین. ئەو ژنانەی کە زیندەخۆرن نابێت لەم پەیوەندییەدا هیچ چەشنە نیگەرانییەکیان هەبێت. بە شێوەیەك لەشساغی بە ڕەنگو ڕوویانەوە دیارە کە هەموو کەسێك سەرسام دەکات. ئەگەر سیستمی خۆراکی پێکهاتبێت لە بەرهەمە ئاژەڵییەکانو ماددە ورووژێنەرەکانی گلاندە سێکسییەکان، ئەوا سووڕی مانگانە پێش دەکەوێت. کورانیش زۆر زوو باڵق دەبنو ئەمەش دەبێتە هۆی نەخۆشیو کێشە کۆمەڵایەتییەکانو لەدایکبوونی منداڵی نەخوازراو.

**خۆراك‌و مەسەلە سێكسییەكان**

جێی خۆیەتی بزانی كە بەرهەمە ئاژەڵییەكان كار لە پەیوەندی سێكسییەكان دەكات. ئەو یۆریكەی لەنێو بەرهەمە ئاژەڵییەكاندا هەیە، لەڕادەبەدەر گلاندە سێكسییەكان دەورووژێنن‌و ئەم وروژاندنانەش زیان بە لەشساغی مرۆڤ دەگەیەنن. مەیلی سێكسی زوتر لە وادەی خۆی سەرهەڵدەدات‌و هێلكۆكەش دەكەوێتە حاڵەتی پیتاندنەوە. بەڵام ئەم جۆرانە لاوازن‌و توانای زیندوو مانەوەیان زۆر كەمە. ماددە وروژێنەرە ئاژەڵییەكان زۆر زوو مەیلی سێكسی لە مرۆڤدا دەجوڵێنن‌و رۆژ لە ژوای رۆژ ئەو لاوازترو نەخۆشتر دەكەن. مەیموونەكان هەر ٦-٧ ساڵ جارێك منداڵ دەخەنەوەو سێ ساڵ شیر بە منداڵەكانی خۆیان دەدەن. دكتۆر كرشنر لەم پەیوەندییەدا كتێبێكی بە ناوی "حەوت پزیشكەكەی سروشت" نووسیوە، كە تیایدا زۆر لەسەر هەوای ١- تازە، ٢- كالۆری، ٣- ئاوی تازەو خاوێن، ٤- تیشكی خۆر، ٥- جووڵە قورسەكان، ٦- پشوودان‌و ٧- توانای دەروونی، دواوە. توانای سێكسی پەیوەندی بە سیستمی لینفاوی‌و دەمارە خوێنبەرە كراوەكانەوە هەیە. تا سووڕی خوێن لە لەشتدا بێ كۆسپ‌و لەمپەر لەگەڕدا بێت، بەو رادەیەش توانای سێكسیت زۆرترو بەهێزتر دەبێت. من بەتایبەت سەرنجی سیستمی لینفاویم داوە. رەنگە بكرێت بڵێین كاری ئەم سیستمە لە دابین كردنی ماددە شلەكانی لەش لە سووڕی خوێن گرنگترە. ئەم سیستمە بەهۆی خواردنی خۆراكە لێندراوەكان‌و ماددە چەسپەندە نیشاستەییەكان‌و گەنینی ماددە پرۆتینییەكانەوە دەگیرێت. تەندروستی تەواو كە بەرهەمی خواردنی میوەو سەوزەو چالاكی بەردەوامە، هەم مەیلی سێكسی بەشێوەیەكی باش تێر دەكات‌و تەندروستییەكی رۆحی‌و دەروونی باشتر بە مرۆڤ دەبەخشێت. دكتۆر فرای لە كتێبی "ژیانی تەندروست"دا دەنووسێت: "ئایا ئەمە بەڵگەیەكی باشە كە مرۆڤ بەشێوەی سروشتی بژی؟" ناوبراو ئاماژەی بە گرنگی كەڵك وەرگرتن لە حەوت پزیشكی سروشتی داوە. ئێمە لە بەرابەر یاساكانی سروشتدا ملكەچ دەكەین‌و دەزانین كە بە وشیارییەوە ژیان بەڕێ كردن چ سوودێكی مەزندە نەكراوی بۆ ئێمە دەبێت. كەسانی بەساڵاچوو دەبینین كە بەهۆی ئەوەی كە ژیانێكی سروشتی ژیاون گەنج ماونەتەوەو گەنجانێكیش كە تا تەمەنی حەفتا-هەشتا ساڵی بەگەنجی دەمێننەوە. لەشساغی‌و بەدەست هێنانی لاوێتی پاداشتێكە كە سروشت بە مرۆڤی دەبەخشێت.

ژنانێک که به سروشتی ژیاون و تهمهنیان له سهروی ٥٧ ساڵییهوهیهو لهگهڵ پیاوێکی تهمهن سی ساڵدا هاوسهگیری دهکهن، سهلمێنهری ئهم قسانهن. له "شێوازی سروشتی لهشساغی"دا، لهمجۆره چیرۆکانه زۆرن. زۆر کهس بۆم دهنووسن که لهگهڵ دهست پێکردنی ژیانی سروشتیدا توانای سێکسیان کهم بۆتهوهو چیتر مهیلیان بۆ ئهم کاره نییهو تهنانهت ههست دهکهن پیاوهتیان لهدهست داوه. ئهوان بێ حهوسهڵه بوون و دهترسن. بهڵام پێویسته لهسهر ژیانی سروشتی و زیندهخۆری بهردهوام بن و وهرزش بکهن و پێش بکهون. ئهوکات ههموو شتێک بهشێوهیهکی خۆکرد، سروشتی و ئاسایی دهبێتهوه. نابێ چاوهڕوانی ئهوهمان له لهشی داڕماوو بێ توانای مهنجهڵی ههبێت که زۆر زوو ساغ و خاوێن ببێتهوه. دیک گریگۆری ئهکتهری کۆمێدی بهناوبانگ، ٢٧ ساڵ زیندهخۆری کردو بهرههمی ئهم زینده خۆرییهشی ٩ منداڵی لهشساغ و تهندروست بوو. ساڵی ١٩٩٠، گۆڤاری "ژیانی تهندروست" وتووێژێکی لهگهڵ سازکرد. ناوبراو وتی ئێستاش زیندهخۆرهو کاتی خۆی بۆ لێنان و ئامادهکردنی خواردن بهفیڕۆ نادات.

## چۆن زەمینی خۆمان بەهێز بکەین؟

وهك ئهوهی که تۆ تا ئێرهت خوێندۆتهوه، نه دهرمان و نه چارهسهرگه، هیچ کامیان یارمهتیت نادهن. چارهسهر کردن له ئهستۆی حیکمهت و زانایی و ئاوهزی لهشدایه، بهو مهرجه که تۆ بههۆی بهکارهێنانی دهرمانهکانهوه بارگران و ماندووتری نهکهیت. ههر چهشنه ڕێوشوێنێکی پزیشکی زیان به لهش دهگهیهنێت و لهش له ڕێڕهوی بنهڕهتی که ههمان چاکبوونهوهو ڕێکخستنهوهی خۆیهتی، دوور دهخاتهوهو چهندین بهدواهاتی لێ دهکهوێتهوه. کورد وتهنی، بۆ سمێڵ دهچێ ریشیشی دهنێته بانی. لووه شێرپهنجهییهکان، نهخۆشی شهکرهو فشاری خوێن، بکوژانێکی لهسهرخۆو بێدهنگن که بههۆی خواردنی ئهو ماددانهوه دروست دهبن که دهترشێن(ههڵدێن). نیشاستهی زیندووی نێو سهوزهکان چهسپهنده نییه. تهنها برنج و پهتاتهو نان و دانهوێڵهکان ماددهی چهسپهندهیان تێدایهو دهبنه هۆی ئهوهی که خوێن به شانهو ئهندامهکانی لهش نهگات. باشه ئێستا ئهم بابهته چ پهیوهندییهکی به تواناکانی زهمینهوه ههیه؟ خۆ ئێمه ناتوانین سهر له بهشهکانی دیکهی لهش جیا بکینهوه. کارو چالاکییهکانی مێشك ٢٥٪ی ئهو وزهیهی بهکار دههێنێت که بههۆی خواردنی خۆراکهکانهوه بهرههم دێت. ئهوه ڕاسته که توانای هزری و وزهی

لەش بەهۆی خواردنی خۆراکە زیندووەکانە دەچێتەسەر. شتە خەستەکان وزەی کەمتر بە مێشك دەگەیەنن تا خۆراکە شلەکان کە لەش بە ئاسانی هەرسیان دەکات‌و ئەوپەڕی سوودیان لێ وەردەگرێت. مرۆڤ بەملیۆنان ساڵ خۆراکە سادەکانی خواردووە. ئاگر لە ژیانی پەرەسەندنی مرۆڤدا شتێکی نوێیە. تینی ئاگر هەموو شتێك دەگۆڕێت. گەردیلە چالاك‌و زیندووەکان بەهۆی کاریگەری ئاگرەوە دەگۆڕێن بۆ گەردیلەی ناچالاك‌و مردوو و مرۆڤ تووشی چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر دەکات. ئێستا لەشی داماوو مێشکی عەیبداری ئێمە چۆن لەم ماددە مردووانە وزەی پێویست بۆ کارو چالاکییەکانی خۆیان بەدەست بهێنن؟ ئایا بەلاتەوە سەیر نییە کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ شێتخانەکان پڕتر دەبن؟ ئێمە لە ڕۆژگارێکدا دەژین کە هەموومان گیرمان خواردووە. کۆمەڵێك مرۆڤی نەخۆش کە هەر یەکەوە بە شێوەیەك گیرۆدەی جۆرێك شێرپەنجەیە. هەمووان لە سەرووی چل ساڵییەوە تووش دەبن. ئێستا منداڵانیش نەخۆشن‌و شێرپەنجەیان هەیە. ئەم سیستەمە کەس بە ساغی ناهێڵێتەوە. بۆ پاك کردنەوەی لەشت لەو زبڵ‌و خاشاکەی تیایەتی بەڕۆژوو بە، پاشان دەست بکە بە زیندەخۆری‌و وزە بۆ هەموو لەشت دابین بکە. کاتێك کە تۆ خۆراکێك دەخۆیت کە ژەهراوی نییە، خوێنی خاوێن بێ ئەوەی هیچ ڕێگرێکی بێتە بەردەم بە لەشدا دەگەڕێت‌و توانای مێشك‌و بیرکردنەوەشت بەهێز دەبێت. لەش‌و دەروون هەر دووکیان پێکەوە گرێدراون.

لەشی نەخۆش، دەروون‌و ئەعسابیش دەگرێتەوەو پێچەوانەکەشی ڕاستە. کاتێك تۆ توانای لەشت تا ئاستێکی بەرز بەهێز بکەی، توانای بیرکردنەوەت‌و هێزی دەروونیشت بەهێز کردووە. یەکێك لە هەڵەکانیتری زانستی پزیشکی ئەوەیە کە دەروون‌و لەشی لێك جودا کردۆتەوەو بۆ هەر کامیان پزیشکێکی تایبەتی هەیە. لە کاتێکدا ئەم دوو بەشە دوو دیوی دراوێکن. زەینی ئاسوودەو چالاك‌و لەشی پاك‌و خاوێن، بەردەوام چووست‌و چالاکەو هەست بە ماندوویێتی ناکات. هەر کات هەستت بە ماندوێتی کرد، لەباتی ئەوەی پەنا بۆ ماددە ورووژێنەرەکانی وەك کحول، قاوە یا چا بەری، پشوو بدە. پاتری دەمارەکان(اعصاب)مان بە شێوەی خۆکرد شەحن دەبێتەوە. نەخۆشییەکان، ئازار کێشان‌و ناڵینەکان، هەموویان دیاردەگەلێکی ناسروشتین. دەبێت لە نێو شێوازی هەڵەی ژیانی خۆماندا بەشوێن هۆکارەکەیدا بگەڕێین، نەك ئەوەی تۆباڵەکەی بخەینە ئەستۆی ڤایرۆس‌و بەکتریاکان. لەش ئاوەزی هەیەو دووبارە خۆی ڕێك دەخاتەوە، بەڵام بەو

مەرجەی کە تۆ ئەم بوارە بە خۆت بدەی. لە دەرەوەی لەشی خۆت بەشوێن هیچ چارەسەرێکدا مەگەڕێ. تەنها باوەڕت بە لەشت هەبێتو هیوات بەوە هەبێت کە خۆی هەموو شتێك راست دەکاتەوە. لەش زیرو زاناو حەکیمە. باوەڕی پێ بهێنە. مەوەستە تا خانەکان لەنێو بچن. جیا لە خۆت هیچ کەس لە تەندروستیت بە بەرپرسیار مەزانە. هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکە. رەنگە سبەینێ درەنگ بێت.

زاناکان بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی توانا زەینییەکان، پێشنیاری ئەوە دەکەن (بەتایبەت بۆ بەساڵاچووان) ماددە پرۆتینییەکان بخۆن. بەڵام تۆ لەم کتێبەدا خوێندتەوە کە ئەمجۆرە زانایانە بە گریمانەکانی خۆیان چ بەڵایەکیان بەسەر خەڵکی کۆمەڵگا پیشەسازییەکانو مرۆڤایەتیدا هێناوە. خواردنی ئەو پرۆتینە ئاژەڵییەی کە بەهۆی بەرکەوتنی ئاگرەوە گۆڕاوە، مرۆڤی بەرەو هەڵدێر بردووە. ئێمە بۆ دابین کردنی وزەو توانای جەستەیی، پێویستمان بە گلوکۆز (شەکری میوەکان) هەیە، نەك پرۆتینی ئاژەڵی. بە پێچەوانەوە پرۆتین ئێمە سستو تەمەڵ دەکات. هەر چەشنە پرۆتینێك پێویستە سەرەتا بگۆڕێت بۆ ترشی ئەمینی تا لەش بتوانێت سوودی لێ وەرگرێت. لەشی ئێمە دەتوانێت چ لە پرۆتینی مردووی ئاژەڵی بکات؟ تا زیاتر لەشمان بە پرۆتینی ئاژەڵی ئازار بدەین، بەو رادەیە لە تەمەنی خۆمانمان کەم کردۆتەوەو لەشمان نەخۆشتر خستووە. ئەو گرو تینە لەڕادە بەدەرەی بەهۆی خواردنی بەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە لە لەشدا دروست دەبێت، لەش نەخۆش دەخاتو لە تەمەنی مرۆڤ کەم دەکاتەوە. لێکۆڵەرێکی بەساڵاچوو بەناوی دکتۆر واڵفۆرت، دەنووسێت: "تا لەش ساردتر راگیرێتو خواردنی کەمتری پێ بدرێت، تەندروسترەو تەمەنیشی زیاترە."

لووە شێرپەنجەییەکان جیا لە گەردیلە پرۆتینییە هەرس نەبووەکان، هیچی دیکە نین. لە کۆتا قۆناغی شێرپەنجەدا، مرۆڤ قێزی لە گۆشت دەبێتەوە. ئەگەر ئەم قێزلێهاتنەوەیە لە ساڵانی سەرەتای لاوێتیدا رووی لە مرۆڤ بکردبایە، هەرگیز کەس تووشی شێرپەنجە نەدەبوو. ئەگەر تۆ خۆت لە ریزی دڕندەکاندا دەبینییەوە، کەواتە وەك ئەوان گۆشتو هەموو بەشەکانی دیکەی لاشەی ئاژەڵەکان بە کاڵی بخۆ، نە تەنها بەشە نەرمەکەی کە (٣٢٤) ترشی دروست دەکات.

بەپێچەوانەی ئەوەی کە زانایان پێشنیاری دەکەن، کەسانی بەساڵاچوو پێویستیان بە پرۆتینێکی زۆر کەمە. ئەوان ئیتر گەشەی خۆیان کردووە، کۆئەندامی هەرسکردیان

بەهۆی پیرییەوە داهێزراوەو هەرسکردنی پرۆتینی ئاژەڵی بۆ ئەوان قورسە. لێکۆڵەری فەرەنسی "دکتۆر وانت" دەڵێت ئەو شتەی کە وزە بە مێشك و لەشی ئێمە دەبەخشێت، ئەو خانە خوێنییە تراوانەن کە بێ ڕێگری و لەمپەر بە هەموو دەمارەکانی ئێمەدا دەسووڕێن. بەڵام بە پێچەوانەوە، پرۆتینی بەستووی ئاژەڵی، مرۆڤ تووشی گیرانی دەمارەکان، جەڵتەی دڵ، فشاری خوێنی بەرزو شەکرە دەکات. ئەم کەموکوڕیانە زۆر زوو خۆیان دەردەخەن. ساردی دەست و قاچەکان، گرانی گوێ، سەرگێژە، ژانەسەر، ویزەویزی گوێ، چرچ و لۆچی پێست و کزی چاوەکان، لەو نیشانانەن. لەگەڵ دەرکەوتنی ئەم نیشانەدا پێویستە بەر لەوەی درەنگ بێت، شێوازی ژیان بگۆڕدرێت.

## خواردنە گەرمەکان

زۆر کەس لای وایە کە مرۆڤ ناتوانێت بە خواردنە ساردەکان بژی. وادیارە پێویستە بەردەوام کۆمەك لە دنیای گیانلەبەرانەوە وەرگرین. ئاسك چۆن لە زستاندا کە بەفر هەموو شوێنێکی داپۆشیوە، لق و گەڵای شەختە لێدراوی ڕووەکەکان دەخوات و خۆی بەزیندووی دەهێڵێتەوە؟ خۆراکی گەرمی مردوو، گەرمایەکی خێرا لە لەشدا دروست دەکات، بەڵام پاش چەند خولەکێك مرۆڤ هەست بە سەرما دەکات، هەر بەو شێوەی کە شۆرباکان ئەو خەسڵەتەیان هەیە. کحولیش هەر بەو جۆرەیە. کەسی سەرخۆش ئەگەر درەنگماڵەکەیان بدۆزێتەوە، لە شەقامەکاندا دەبەستێت، لە حاڵێکدا کە لە هەوڵەوە کحولەکە بەتەوای لەشی گەرم داهێنابوو. هەرگیز خۆراکی مردوو ناتوانێت زیندوێتی و تەرو پاراوی دروست بکات. تەنها خواردنە زیندووەکان گەرمی ناوەکی بە مرۆڤ دەبەخشێت و لە حاڵتی سروشتیدا رایدەگرێت. لە هاویندا هەست بە گەرماو لە زستاندا هست بە سەرما ناکەیت. لە وەرزی هاویندا کە هەوا گەرمە، میوەکان فێنکت دەکەنەوەو لە زستاندا کە هەوا ساردە، میوەکان وزەبەخشن و گەرمی بەرهەم دەهێنن. ئەگەر تۆ پێنج دەنك خورماو مۆزێك بخۆیت، دەبینی کە چۆن لەشت لە زستاندا بەگەرمی دەمێنێتەوە. لە زستاندا پێویستە زیاتر خورما، مۆز، کشمیش، هەنجیر، گوێزو میوە شیرینەکان بخورێت و کەمتر سەوزە بەکار بێت.

پرۆفیسۆر ئیهرت دەڵێت، لە کاتی رۆژوودا لەش دەتوانێت بە کەمترین بڕی ئەو خۆراکەی لە لەشدا پاشەکەوت کراوە بۆ ماوەی چەند مانگێك بژی و ئەمە باشترین

شێوازی چارەسەریو چاك بوونەوەیە. ئاوانسیانی ئێرانی لەو بڕوایەدایە، ئەوانەی پێیان وایە زیندەخۆرن یا زۆرتر میوە دەخۆن، دەبێت باش بزانن تا کاتێك کە تەنانەت مانگی یەك ژەم خواردنی لێندراو بخۆن، ناتوانن باسی لەشساغی راستەقینە بکەن، چونکە بەم شێوازە ناتوانرێت نەخۆشییەکان بنبڕ بکرێن. بۆچی؟ چونکە لە سەرەتای زیندەخۆریدا هەندێك لە خانە نەخۆشەکان لە حاڵەتێکی سڕیدا دەمێننەوەو دەتوانن بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ لەم حاڵەتەدا بمێننەوە. یەك ژەمە خواردنی کوڵاو لە مانگدا بەسە بۆ ئەوەی ئەم خانانە دیسانەوە گیانیان بە بەردا بێتەوە. ئەو خانانە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بە خواردنە لێندراوەکان ژیاونو بۆ زیندوو ماونەوەیان خۆیان بە قەرزارباری ئەمجۆرە خوارنە مردووانە دەزانن. هەروەها دەتوانن بەخێرای زۆرببنو گەشە بکەن.

کاتێك لەگەڵ خواردنە زیندووەکاندا بڕێکی کەم خواردنی مردووش بچێتە لەشەوە، پێکهاتە نەخۆشەکان دووبارە خۆراك وەردەگرن. ئەگەر بەڕاستی مەبەستتە لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، دەبێ ماڵئاوایی لە مەنجەڵ بکەیت. ئەم بابەتە دەربارەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەك شێرپەنجە زۆرتر راستە. کەسێك کە ناتوانێت لەسەدا سەد ببێتە زیندەخۆر بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەی بنبڕ بکات، باش وایە بزانێن کە بۆچی نەخۆشەو بەشوێن رێگاچارەی ترەوە نەبێت. بە هیچ شێوەیەك پاساوێك بۆ ئەم نەتوانینە نییە. ئەگەر نەتوانی ببیتە کەسێکی زیندەخۆر، نەخۆشییەکانت لەکۆڵ ناکەونەوە. ئەمە یاسای سروشتی خواکردە. ئەگەر لەیادت بێت، من پێشتر پێوەرێکم بۆ لەشساغی باس کرد. ئەگەر هەر بەڕاستی دەتهەوێت خۆراکی لێندراو بخۆیت، بخۆ، بەڵام نەك گۆشتو ماسیو هێلکە. کەسی نەخۆش دەزانێت کە خواردنی خۆراکە لێندراوەکان چ کێشەیەك بۆ کۆئەندامی هەرسکرد دروست دەکات. بە زمانێکی سادە، ئەو چیتر ناتوانێت لە دژی یاسای سروشت بوەستێتەوە. بەڵام کەسێك کە هێشتا دەتوانێت تەحەمولی خۆراکە لێندراوەکان بکات، رێگایەکی دوورو درێژی لەپێشە تا تێبگات کە من دەڵێم چی.

## پاڵە پستۆی خوێن

زۆر کەس بە دەست پاڵەپەستۆی خوێنەوە دەناڵێنن. لە هەر سێ کەس، کەسێك ئەم کێشەیەی هەیە، بەتایبەت لە تەمەنەکانی سەرەوەدا کە دەمارەکان وشك‌و ناسکن‌و کەم تا زۆریش گیراون. پێش هەر شتێك حەز دەکەم ئەوە بڵێم کە لە سەرەتای گوزار لە تلێـە خۆرییـەوە بـۆ زینـدەخۆری، هـەم پاڵەپەسـتۆی خـوێنی بـەرزو هـەم پاڵەپەسـتۆی نـزم ئاسـایی‌و نۆرمـاڵ دەبنـەوە. هـەموو پاڵەپەسـتۆیەکی سـەرووی (١٤ لەسـەر ٩) نیشـانەی نەخۆشـییە. (١٧ لەسـەر ١١) مەترسـیدارەو جەڵتـەی دڵ‌و جۆرەکانی دیکـەی جەڵتـە یـان نەخۆشییەکانی گورچیلەی بەدواوەیە. دەڵێن لەگەڵ چوونەسـەری تەمەنـدا پاڵەپەسـتۆی خوێنیش دەچێتە سەر. بەڵام لەڕاستیدا نابێت پاڵەپەستۆی خوێن گۆڕانی بەسەردا بێت. بەرزبوونی پاڵەپەستۆی خوێن نیشانەی گیرانی دەمارەکان‌و موولەکانە. دکتۆر ئیستاس دەڵێت: "مرۆڤ تەمەنی هەژدە ساڵ بێت یان هەشتا ساڵ، نابێت پاڵەپەستۆی خوێن لە (١١ لەسر ٨) بـەرزتر بێـت‌و دڵـەڕاوکێ، تـرس، نێگـەرانی دەروونـی‌و خـەمۆکی، دەبنـە هـۆی ئەوەی کە پاڵەپەستۆی خوێن بەرز ببێتەوە." بـەڵام ئەمانـە هۆکاری پاڵپەسـتۆی خـوێن نـین. پاڵەپەسـتۆی خـوێن بـەکاری قورسـی جەسـتەیش بـەرز دەبێتـەوە. بـەڵام وەرزش هۆکاری سەرەکی ئەوە نییە کە پاڵەپەستۆی خوێن لە بەرزیدا بمێنێتەوە، چونکە وەرزش یەکێك لە هۆکارەکانی لەشساغییە. بە رۆشتنی خێرا لە هەوای ئـازادا دەکرێـت دڵـەڕاوکێ نـەهێڵێت. نابێـت بـە هەوانتـە لەبـەردەم تەلەفزیۆنـدا دانیشیت‌و سـەیری بەرنامـە بـێ نرخـان بکـەیت. ئایـا پزیشـکێك لـە نەخۆشـەکەی دەپرسـێت کـە هۆکـاری بـەرز بـوونی پاڵپەستۆی خوێنەکەی چییە؟ بەداخەوە، ناپرسێت! ئەو تـەنها ئـەو حەبـە دەناسـێت کـە پاڵپەستۆکە دێنێتە خوارو ئەو حەبەش بۆ نەخۆشەکەی دادەنێت. ئـەم کـارەش هـەم بـۆ پزیشك‌و هەم بـۆ نەخۆشـەکە ئاسـانترین ڕێگایـە. مخابن ئـەو بـە نەخۆشـەکە نالێـت کـە خواردنی ئەم دەرمانانـە چ بـەدواداهاتێکی مەترسـیداری بـۆی هەیـەو دەبێـت تـا کۆتـایی تەمەنی هەر بەکاری بهێنێت‌و بە ئازارەوە بناڵێنێت.

ماندوێتی، وشـك بـوونی دەم، ئاوسـانی دەموچـاو، گـۆڕانی تـامی دەم، نـەزۆکی، سـەر لەگێژەوە هاتن، وڕی‌و نەبوونی تەرکیز، کێشە دەروونییـەکان، زیـان بەرکـەوتنی جگـەرو گورچـیلەو مـۆخی ئێسـقان، لـە بـەدوادا هاتـەکانی بـەرزە پاڵەپەسـتۆی خـوێنن. ڕێـی تێدەچێت کە ئـەم کێشـانە زیـاتریش بـبن. زۆرکـات نـەخۆش بێئاگایـە لـەوەی کـە ئـەوە

خواردنی دەرمانەکانە کە تووشی ئەو کێشەو گرفتانەی دەکات. ئەو بە خەیاڵی خۆی هۆکاری ئەم گرفتانە پیرییە. هەندێك کەسیش لە درێژماوەدا لەگەڵ ووشك بوونی دەمو خەمۆکیدا رادێن. ئاساییە کە بەکارهێنانی زیاتری دەرمان، کاریگەری لاوەکی زیاتی بەدواوەیە. هەندێك جاریش ئیتر درەنگ بووەو بەداخەوە هیچ کارێك ناکرێت. بۆ هاوسەنگ کرنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، ئەخۆش هان دەدەم کە بەتەواوی ببێتە کەسێکی زیندەخۆرو ئەو لەگەڵ خواردنی خۆراکە زیندووەکانو بەتایبەت میوەکاندا، دەکەمە دۆست، چونکە میوە وەك گسکێکی خێرا دەمارەکان پاك دەکاتەوەو ئەو دەمارانەی بەهۆی سالانێك خواردنی چەورییەکانەوە لەسەرەخۆ گیراون، دووبارە دەکرێنەوەو ئیتر پاڵەپەستۆی خوێن نامێنێت. "پرهایکین"ی زاناو دۆزەرەوەی ئەمریکی ئەم بابەتەی سەلماندووە. هەروەها کلستڕۆڵی نزمتر لە ١٣٠ دەتوانێت مرۆڤ تووشی شێرپەنجە بکات. ئەمە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوانەیە کە بەردەوام لەسەر کلستڕۆڵی بەرز یا نزم ئەنجام دەدرێت.

من بەردەوام دەیڵێمەوە کە گیانلەبەرانی سەر رووی زەوی مافی ئەوەیان هەیە بژین. ئەوان مافی ئەوەیان هەیە گەشە بکەن. دەبێ رۆژێك بێت کە نەك هەر جووتیاران و ماسیگرەکان مافی ژیان و کەڵك وەرگرتن لە ئاوی دەریاکانیان هەبێت، بەڵکو پێویستە هەموو بوونەوەرانی سەر رووی زەویش ئەو مافەیان هەبێت.

هانس هێنری جان

دەبێت ئەوەمان لەبیر بێت کە لەش خۆی دوو لەسەر سێی ئەو کلستڕۆڵە دابین دەکات کە پێویستی پێیەتی. ئێمە دەزانین کە کلستڕۆڵ تەنها بەشێك لەو ماددانەیە کە دەبنە هۆی گیرانی دەمارە خوێنبەرەکان، گەورەترین هۆکار کالسیۆمی ناسروشتییە. دواتر باسی خوێش دەکەم. خوێ یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانە، چوونکە بڕێکی زۆر ئاو رادەکێشێت. ئەو کالسیۆمە کە ژیان دروست دەکات، هەروا لەنێو خانەکاندا

دەمێنێتەوە. سەرەڕای ئەوەی کە خوێ زیان بە گورچیلەکانیش دەگەیەنێت.

خواردنە لێندراوەکان بێ خوێ ناخورێن! پرۆفیسۆر ئیهرت دەڵێت: "پێویستە هەموو شێوازە زانستییەکانی خۆراك و پارێز فرێدرێنە نێو تەنەکەی خۆڵەوە، چونکە هەموویان بێکەڵکن و سوودیان نییە." خۆ تۆ نازانیت ئەم خواردنە ئامادەو لە قوتوو نراوانە چەندەیان خوێ تێدایە. با خەیاری سوێر کراو بە نموونە بێنینەوە. لە زمانی لاتینیدا ناوی زۆر بۆ خوێ (بە فرمۆلی NACL) هەیە. زۆرجار لە خواردنە لەقوتوو نراوەکاندا خوێ و شەکر پێکەوە تێکەڵاو دەکەن. بەمجۆرە تۆ کەمتر هەست بە تامی خوێکە دەکەی. باشە هەر لەبنەڕەتدا بۆچی شتەکان بە خوێ و شەکرو لەقوتوو نان هەڵدەگرن. چونکە ئەم دوو شتە چرۆی بەکتریاکان دەکوژن و ناهێڵن بگەنێت. ئێستا بیهێنەرە پێش چاوی خۆت کە ئەم مادده چرۆ کوژانە چی بەسەر بەکتریا بەسوودەکانی لەشی تۆ دەهێنن؟ بڕێکی زۆر خوێ لە خواردنەوە گازییەکان و ئاوە کانزاییەکاندا هەیە کە پێویستە وریای خواردنەوەیان بین. چەوری تێر کراوو چەورییە ئاژەڵییەکان هۆکاری پلە دوون بۆ وەوەی مرۆو تووشی پەستانی خوێن بێت. پرۆفیسۆر ئیهرت دەڵێت: "چەند ساڵ پێش ئێستا ئەو هەموو جۆرە رۆن و چەورییە نەبوو." لەشی مرۆڤ پێویستی بەم جۆرە چەورییانە نییە. لەنێو شتە سروشتییەکانی وەك میوەو سەوزەدا، وەك پێویست چەوری و ڤیتامینە توێنەرەوەکان هەن. هەموو ئەو قسە بەناو زانستیانە لەبیر بکە کە تا ئێستا دەربارەی زانستی خۆراکەوە بیستوتە. سەیری ئەو ئاژەڵانە بکە کە لە نێو سروشتدا دەژین، ئەوان پێویستیان بە چەوری و بە خوێ نییەو تووشی پەستانی خوێنیش نابن. سەیری مانگا بکە کە هەر بە تەنها ئالف دەخوات و هەم گۆشت و هەم شیرەکەشی چەورە. لە رۆژگاری ئەمڕۆدا هۆرمۆنی ئیسترۆژین تێکەڵ بە خواردنی ئاژەڵان دەکەن. بڕێکی زۆر لە مادده کیمیاییەکانی وەك ئانتی بایۆتیك، لە خواردنەکانیاندا هەیە. ئەم ماددانە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر پەستانی خوێن هەیە. گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان سیلۆلۆزیان تێدا نییەو ماوەیەکی زۆر لە کۆئەندامی هەرسکردنی مرۆڤدا دەمێننەوە، دەگەنێن و ماددەی ژەهراوی بەرهەم دەهێنن. ئەم ماددە ژەهراویانە تێکەڵ بە سیستمی خوێنی و لینفاوی ئێمە دەبن و دەبنە هۆی ئەوەی تووشی چەندین نەخۆشی و یەك لەوان پەستانی خوێن ببین. ئەم وتانە ئەوەمان بۆ دەردەخەن کە گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان بۆ مرۆڤ زیان بەخش و بێ سوودن. نابێت قاوەشمان

لەبیر بچێت. هەموو بەرهەمە کافاییین دارەکانی وەك، قاوە، چای رەش، کاکاوو کۆکاکۆلاو خواردنەوە گازدارەکانی دی، زیانبەخشن. زۆر دەرمانی وەك حەبی ژانەسەرو ئەو حەبانەی کە بۆ ریجیم کردن دادەنرێن، کافائینیان تێدایەو پەستانی خوێن بەرز دەکەنەوەو دەبنە هۆی تووشبوونە بە نەخۆشییەکانی دڵ. هەروەها دەبنە هۆی بەرزیو نزمی رێژەی ئەنسولینی خوێنو جگەر ناچار دەکەن گلۆکۆزی زیادە رەوانەی خوێن بکات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی شەکری خوێنو لە ئەنجامدا تووشبون بە نەخۆشی شەکرەی لێ دەکەوێتەوە. دکتۆر گیلەر لە کتێبی "نۆژەن کردنەوەی زانستی پزیشکی"دا دەنووسێت، ئەو کەسانەی قاوە دەخۆنەوە، خوێنیان خەستە، تووشی دڵەکوتێو جەڵتەی دڵ دەبنو کلسترۆڵیان لە سەرەوەیەو دڵیشیان نارێكو نەخۆشە. دواتر هەر لەم کتێبەدا بە تێرو تەسەلی باسی قاوە دەکەم.

سەرەڕای ئەمە، نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە لەگەڵ قاوەدا شەکریش دەخورێت. ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزیو نزمی رادەی ئەنسولینو پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە. ئەم بابەتە دەربارەی هەنگوینیش راستە. هەنگەوانەکان ئەم قسەیان پێخۆش نییە، بەڵام دەکرێت کاریگەرییەکانی هەنگوینو شەکر لە سەر لەشی منداڵان تاقی بکرێتەوە کە تارادەیەك لەشیان لە گەورەکان پاکترە. رەنگی زەردی ئەو منداڵانەی کە شیرینی دەخۆن، تووڕە بوونیان، دڵەڕاوکێو وورووژانی لەڕادە بەدەریان، دەبێتە هۆی ئەوەی لەواندا کردەوەی توندوتیژیو تاوانبارانە سەرهەڵبدات. ئەوانەی کە کێشی زیادەو پەستانی خوێنی بەرزیان هەیە، دەبێت ئەو دڵە بچووکەیان شەوو رۆژ ئەو خوێنە پەمپ بکات کە بەهۆی خواردنی شەکرەوە چەسپناك بووە، ئەوەش بۆ دڵ کارێکی قورسە. کەسێك کە چەند رۆژێك بەرۆژوو بووبێت یان رێجیمی خواردنی تاقی کردبێتەوە، دەزانێت چۆن پەستانی خوێنی بە شێوەی خۆکرد دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی. میوە سروشتییەکان بەهۆی بوونی کالیۆم تیایاندا، ئەم ئاوە خەست بووانە دەکەنە دەرەوەو دەبنە هۆی ئەوەی کە کێشی لەش زۆر خێرا هاوسەنگو پەستانی خوێن سروشتی ببێتەوە. ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان بەرزە، دەبێت واز لە خواردنی ماددەی نیشاستەیی ترش دروستکەری، وەك نانو دانەوێڵەو پەتاتە بهێننو بە هیچ جۆرێك دەم بۆ شەکر نەبەن. پێویستە جگەرە کێشەکانیش وریای ئەوە بن کە نیکۆتین پەستانی خوێنیان بەرز دەکاتەوەو ئەوان دووچاری جەڵتەی دڵو شێرپەنجەی سییەکان دەکات.

وەرزش بکە، بەهۆی جووڵە جەستەییەکانەوە ڕێڕەوی خوێنی نوێ دروست دەبن، هەر بەو شێوەی کە لە نەشتەرگەری دڵدا کە دیسان زۆر قورسە، راستە. ئەو نەخۆشانەی کە نەشتەرگەری دڵیان بۆ دەکرێت، دەبێت بەتەواوی ژیانیان بگۆڕن. بەڵام ئەی بۆچی پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێیان ناوترێت کە دەبێت ژیانیان بەتەواوی بگۆڕن؟ پێویستە لە نێو شێوازی هەڵەی ژیاندا بەشوێن هۆکاری تەسک بوونەوەی دەمارە خوێنبەرەکاندا بگەڕێین. کاتێك مرۆڤ نەخۆش کەوت، نابێت بوەستێت تا بکەوێتە گیانەڵڵاوەو ئەو کات شێوازی ژیانی بگۆڕێت. پەستانی خوێنی بەرز بە بکوژی بێدەنگ ناوبراوە. نەخۆش زۆرجار هەست دەکات زۆر ساغو بەدەماخە. لەم جۆرە نەخۆشیانەدا یان دەبێت کەسەکە شێوزای ژیانی خۆی بگۆڕێت یان بە بەردەوامی دەرمانو ماددەی کیمیایی بەکار بهێنێتو هەموو ئەو کاردانەوە لاوەکیانە تەحەمول بکات کە لە سەرەوە باسکران. کەسێك کە پەستانی خوێنی بەرزی هەیەو دەرمان بەکار ناهێنێتو ناشی هەوێت شێوازی ژیانی خۆی بگۆڕێت، ڕۆژێك دێت کە زەوی ماچ بکات.

**ئەگەر دەتهەوێت زیندوو بمێنینەوە، دەبێت بیرمان بگۆڕین.**

ئەنشتاین

بۆ رزگار بوون لە تێکڕای ئەم نەخۆشیانە، وەك زۆر جاری دیکە وتوومانە، پێویستە بگەڕێیتەوە بۆ سروشتو ببیتە کەسێکی خاوەن دسپلین. تۆ بەهۆی کەمتەرخەمیو ناوشیارییەوە نەخۆش کەوتوویت. ئێستا ئەگەر دەتهەوێت بێ دەرد بژیتو بمێنیتەوە، پێویستە هەندێك کار بۆ خۆت بکەی. تا زیاتر وشیار ببیتەوە، بەو رادیە لەشساغییە فەوتاوەکەت زیاتر بەدەست بهێنیتەوە.

## ئایا لە لەشدا زبڵو خلت هەیە؟

بە بۆچوونی زانایانی بواری زانستی پزیشکی، هیچ چەشنە زبڵێك لە لەشی مرۆڤدا نییە. هیچ کەس تا ئێستا ئەو شتەی نەبینیوە. ئەگەر وابێت، دەبێت ئەو گریمانەیەی (کە پێی وایە بەکتریاکانو ڤایرۆسەکان هۆکاری نەخۆشییەکانە) لەبیر بکرێتو بخرێتە تەنەکەی خۆڵەوە. کارێك کە لەڕاستیدا پێویستە ئەنجام بدرێت.

کاتێك بایر، لێکۆڵەری ئەمریکی، لە سمینارێکدا باسی کردنە دەرەوەی ماددە زیادەکان لە لەشو پاك کردنەوەی لە تەنەکان کرد، لەناکاو پرفیسۆر پۆدڵی ئەڵمانی پەڕییە نێو قسەکانی ئەوو وتی: "ئێمەی پزیشکانی ئەڵمانی ئەمشەو زۆر خۆشحاڵ دەبین ئەگەر تۆ پێمان بڵێیت کە ئەم تەنانە لە کوێی لەش دان." بەخۆشییەوە لە نێو ئامادە بوواندا ژمارەیەك پزیشکی بەوێژدان هەبوون کە ئەم بابەتەیان سەلماند. یەکێك لەو پزیشکانە، دکتۆر تیلدن بوو. ناوبراو ساڵی ١٩٢٦ کتێبی "هەموو نەخۆشییەکان بە ژەهراوی بوونەوە دەست پێدەکەن"ی نووسی. ئەم پزیشکە گشتییو نەشتەرگەرە کە ماوەی بیستو پێنج ساڵ بە دەرمانو بیستو هەشت ساڵ بێ دەرمان خەڵکی چارەسەر کردبوو، لە وەڵامی پرۆفیسۆر پۆلدا وتی: "تێکڕای نەخۆشییەکان بەهۆی کۆ بوونەوەی زبڵو خاشاکەکان لە لەشدا دروست دەبنو هیچ دەرمانێك ناتوانێت چارەسەریان بکات. تا کاتێك لەش ئەم زڵانە نەکاتە دەر، ئەستەمە چاك بوونەوەیەك لەئارادا بێت،و ئەمەش بەواتای ئەوە دێت کە واز لە تێکڕای کردەوەو خووە هەڵەکانی ژیانمان بهێنینو ئەو شێوازانە بگرینەبەر کە ڕێ لە تووشبوون بەم نەخۆشییانە دەگرن. ئەمە تەنها شێوازی چارەسەرییە کە دەرمانی تێدا بەکار نایات." ناوبراو هەمان ئەو شتانەی بە نەخۆشەکانی پێشنیار دەکرد کە خۆشی رۆژانە رەچاوی دەکردن. ئەو پزیشکێکی سەختگیر بوو کە هیچ چەشنە ڕێکەوتنێکی هەڵەی قبوڵ نەدەکرد. یان دسپلین یاخود نەخۆشی. ناوبراو هیچ کاتی خۆی بۆ ئەو نەخۆشانە بەفیرۆ نەدەدا کە نەیان دەویست شێوازە هەرزەکانی ژیانیان بگۆڕن. بەڵام بۆ ئەو کەسانەی خولیای فێربوون بوون، مامۆستاو دۆستێکی باش بووو و بۆ ماوەی بیستو هەشت ساڵ خەڵکی بەشێوەی سروشتیو بەسوود چارەسەر کرد. کەسێك بەم شێوەیە کار بکات، ئاشکرایە کە نابێتە کەسێکی پارەدارو دەوڵەمەند. ناوبراو لەئاست ئەو هەموو کارەدا، تەنها لەلایەن هاوکارەکانییەوە قەشمەری پێدەکرا! واتە ئەو کەسانەی کە بە دەستو دڵێکی کراوەوە

دەرمانە کیمیاییەکانیان دەدا بە نەخۆشەکانیان. ناوبراو دەڵێت خۆت پزیشکی خۆت بە، نەک کۆیلەی خۆت!

ئێمە تا ئێستا چەندمان سەبارەت بە شێوازە جۆراوجۆرەکانی چارەسەری خوێندۆتەوە یان بیستووە؟ چەند کتێبمان دەربارەی لێنان، ساغ مانەوە، پارێز کردن، کاریگەری ماددە کیمیاییەکانو...هتد خوێندۆتەوە؟ هەموویان بێسوودو بێهیواکەرن. تێکڕای کتێبە تەندروستییەکانو شێوازەکانی چارەسەریو هەزاران بیرۆکەی پزیشکی، مرۆڤ دەخەنە هەڵەوەو گومڕای دەکەن. نەخۆش بەشوێن چارەسەردا دەگەڕێت. هەموو شێوازەکانی چارەسەری ڕێگایەکن بۆ پارە بەدەست هێنان، بەڵام تەنها شتێک کە لەو شێوازنەدا بوونی نییە، چارەسەرە. ئەم شێوازانە تەنها بۆ ماوەیەک ئازار کەم دەکەنەوە، بەڵام هەرگیز ناتوانن چارەسەری نەخۆشییەکان بکەن. کاتێک کە ئاستی ژەهراوی بوونی لەش گەیشتە پلەیەکی دڵخۆشکەر، تێکڕای نیشانەکانی نەخۆشی نامێنن. بەڵام کاتێک لەش نەخۆش بێت، هەوڵ دەدات خۆی پاک بکاتەوەو ئەم پرۆسەی پاکسازییە هەندێک کاردانەوەی بەدواوەیە. لەش بەشێوەی خۆکرد ئەم کارانە ئەنجام دەدات، چونکە هەموو شتێک لە لەش خۆیەوە بەرهەم هاتووە. بەڵام ئێمە زۆر لەمێژە قوڵ بیرکردنەوەمان فەرامۆش کردووە. هێزو وزەی بیرکردنەوەمان لێ زەوتکراوە. هیچ کەس ناتوانێت یارمەتی کەسێکی ئالوودە بوو بە کحول بدات کە بەهۆی خواردنەوەی کحولەوە هاوسەنگی خۆی لەدەست داوە، مەگەر ئەوەی ئەم کەسە خۆی بیهەوێتو واز لە خووە هەڵەکەی بهێنێت کە بۆتە هۆی تێکچوونی.

سیستەمی پزیشکی بەڵێنی داوە نەخۆشییەکان چارەسەر بکات. هەمووان باسی چارەسەر دەکەن. دەرمان بۆتە بنێشتە خۆشەی سەر زاران. بەمجۆرە ئەوان بە دەرمانە کیمیاییەکان لەش ژەهراوی دەکەنو کارەکە دەگەیننە ئەو شوێنەی کە کەسەکە دەبێت چاوەڕوانی چەقۆی نەشتەرگەرەکان بێت.

ئەم جەماعەتە تەنانەت بەڕۆژوو بوونو پشوودانیش ڕەت دەکەنەوە. تەنهاو تەنها دەبێت میکرۆبەکان بە هۆکار بزانرێت تا زیان بەو سیستەمە نەگات کە ئەوانی فێر کردووە. ئەوان هیچ گوێ بە نەزمو یاساکانی سروشت نادەن. بە هیچ نەخۆشێک نالێن کە خووە زیان بەخشەکان هۆکاری نەخۆشین، چونکە دەزانن کە ئەم قسەیە بکەن، سبەینێ نۆرینگەکەیان دادەخرێت. ئەوان هیچ دەربارەی لەشساغییەوە فێر نەبوون.

دەبێت یاساکانی سروشت لەبەرچاو بگیرێن کە لە هەڵمەوە بۆ بەرد، لە بەردەوە بۆ رووەك، لە رووەکەوە بۆ گیانلەبەرە، لە گیانلەبەرەوە بۆ مرۆڤ، لە مرۆڤەوە بۆ رۆح و لە رۆحەوە بۆ رۆحی بالاتر (خوا) زنجیرەیەکی پێکەوە گرێدراون. ئەم یاسایانە بۆ هەموو سەردەمەکان جێی ئیعتیبارن. هەر نەخۆشیێك وەك ئەوی دی وایە. هەر مرۆڤێك وەك ئەوی دییە. هەر گوڵێك وەك ئەوی دیکەیە. مادده کاربۆنییەکانی نێو نان و شەکرو خەڵوزو ئەڵماس هەر یەك شتن. دەرمان و پاراستنی (کوتان)ی مرۆڤ لە بەرابەر نەخۆشییەکاندا تەنها ئازاردانی مرۆڤە. ئەوانەی کە نەخۆشی بە هۆکار دەزانن، هەرگیز هۆکارەکەیان نەدۆزیوەتەوەو هەر بۆیە پەنا بۆ نەشتەرگەرییە زیانبەخش و بێکەڵك و تێکدەرەکان دەبەن کە ئەنجامەکەی تەنها داماو کردنی خەڵکە. لەباتی ئەوەی بەخەڵك بڵێن نابێت نەشتەرگەی بکەن و شێوازی پێشگرتن لە نەخۆشییەکان فێری خەڵك بکەن، بەردەوام چەقۆی نوێ بەرهەم دەهێنن.

دکتۆر تێڵدەن دەڵێت: "گوێ بۆ قسەی پزیشك مەگرە. ئەو ناتوانێت چارەسەری خۆی بکات. تێکڕای دەرمانەکان بێسوودن، تەنانەت لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سێکسیشدا. وروژێنەرەکانی وەك قاوەو چا، مرۆڤ تووشی ژانەسەر دەکەن. داریکردنە پزیشکییەکان بێبنەمان. بنەماکانی لەشساغی بخوێنەرەوە. ئەگەر ژەهراوی بوون نەبێت هیچ جۆرە نەخۆشییەك نابێت. گریمانەی بەرنگار بوونەوەی میکرۆب و ڤایرۆسەکان پووچ و بێبنەمایە. هەروەها لەقوتوو نانی خواردنەکان(پاستۆریزە کردن) شێتێتییە. نیشانەکانی نەخۆشی هۆکاری نەخۆشی نین. هەر نەخۆشییەك هۆکارێکی هەیە. مەهێڵە گەمژێتییە زانستییەکان هیوابڕاوت بکەن."

بەدڵنیاییەوە قبوڵ کردنی ئەم قسانە قورسە. (٢٠٠٠) ساڵ پێش ئێستا، هیپۆکریتی یۆنانی شێوازێکی خۆراکی پێشنیار کرد کە تیایدا زیاتر گرنگی بە بنەما سەرەکی و سەرەتاییەکانی وەك ئاتاجی مرۆڤ بە هەوا، ئاو، تیشکی خۆر، راهێنانی جەستەیی، پشوودان و رابواردن، دراوە. وەك دەبینین، یۆنانییەکان (٢٠٠٠) ساڵ پێش ئێستا، بنەماکانی لەشساغیان زانیوەو بە خەڵکیان وتووە لە ژیانی رۆژانەیاندا بەکاری بهێنن تا لەشساغییەکی باشتریان هەبێت. یۆنانییەکان باوەڕیان بەو هێزە مەزنە هەبوو کە لە یەك بە یەکی مرۆڤەکاندا هەیەو لەو بڕوایەدا بوون کە رەچاو کردنی ئەو بنەمایانەی لە سەرەوە باسکران، دەورێکی کاریگەریان لە چاپوکی و لەشساغی راستەقینەدا هەیە. ئەم

شێوازی پزیشکییەی کە پشتی بە موعجیزەی پزیشکیو دەرمانە کیمیاییو ڕوەکییەکان بەستووە، تا سەدەی هەژدەیەم تایبەت بوو بە ڕۆژئاواییەکان، بەلام لەو کاتە بەدواوە هەموو دنیای گرتەوە. ئێستا دەبێت لە ڕێگەی دەرمانە کیمیاییەکانو بەرهەمەکانی کارخانەکانی دەرمانسازییەوە، دوژمنێکی خەیالّی لەنێو بچێت. لە ڕاستیدا مرۆڤ بەم دەرمانانە خۆی لەنێو دەبات. تەنها مرۆڤە کە بە دوژمنی خۆی دەژمێردرێت، نەك بەکتریاو ڤایرۆسەکان. دەرمانەکان تەنها جۆری نەخۆشییەکان دەگۆڕن، واتە نەخۆشییەکە لە حالّەتی سەرەتاییو سادەوە دەگۆڕن بۆ نەخۆشی وەرزکەرو درێژخایەن کە زۆر جار ئەستەمە چارەسەریان هەبێت. دەرمانە کیمیاییەکان ژەهرێکی زۆر مەترسیدارترن تا خودی نەخۆشییەکان کە پرۆسەی پاکسازییەکە رادەگرنو نەخۆشییە کاتیو کورت ماوەکانی وەك هەلأمەت، دەگۆڕن بۆ نەخۆشییە درێژماوەو هەمیشەییەکان. دەرمانەکان ژەهرگەلێکی بەهێزن کە لەش هەموو وزەو توانای خۆی تەرخان دەکات بۆ کردنە دەری ئەم ملۆزمە دەرمکیانەو بە شێوەی کاتی ناپەرژێتە سەر کاری سەرەکی خۆی کە کردنە دەری ئەو پاشماوەو زبلأنەیە کە لە هەواو خواردنو ئاو لە لەشدا جێماون، چونکە ناتوانێت خۆی لە چەند لاوە سەرقالّ بکات. هەر کات لەش بواری بۆ بڕەخسێت دەگەڕێتەوە سەر ئەو کارەی کە بەهۆی خواردنی دەرمانەکانەوە دوا کەوتبوو، کە ئەویش خاوێن کردنەوەی خۆیەتی. ئەم پرۆسەیە بەردەوام دووبارە دەبێتەوەو پاش ماوەیەك کە ئەم دەرمانانە لە لەشت چوونە دەر، دیسان هەمان نەخۆشی پێشوو ڕوت تێدەکاتەوە. ئەگەر تۆ هەلّەی پێشوو دووبارە بکەیتەوە، دیسان هەمان شت ڕوو دەدات کە پێشتر ئەزموونت کردبوو، واتە بەهۆی خواردنی دەرمانەوە کێشە سەرەکییەکە سەرپۆشی بەسەردا دەدرێتو دەشاردرێتەوە. ئەم کارانە لەشت وێران دەکەنو وا دەکەیت زوتر تووشی شێرپەنجە ببیت. من تا ئێرە بەردەوام بۆم ڕوون کردویتەوە کە ئەوە تەنها لەش کە چارەسەری خۆی دەکات، نەك دەرمان!

"متمانەت بە پزیشکەکان نەبێت"، ناوی کتێبێکی کە دکتۆر میندلسۆن نووسیویەتی. پچڕانی پەیوەندی لەگەلّ لەشت، کە تۆ بە خۆخستنە بەردەستی پزیشکەکان کردوتە، دەبێتە مایەی تیاچونت. زۆرێك لە پزیشکەکان نازانن چۆن خۆیان بە لەشساغی بهێلّنەوە. ئەوکات تۆ خۆت دەخەیتە بەردەستی ئەوان. ئەمە تەنها دووکانێکە بۆ ئەم سیستمە. بەلأم تۆ هەر بەڕاستی پێویستت بە لەشساغی خۆتە، چونکە

ناتهەوێت لە ژیانـدا ئـازار بچێژی. ئـەوان بـە ترسـاندنی ئێمـە لـە دێوەزمـەی بـەکتریاو ڤایرۆسـەکان، دەرمانــە کیمیاییـەکانی خۆیـان دەفرۆشـن. سـاڵی ١٩٢٨، دکتـۆر هێربێـرت شـیلتۆن بـەم شـێوەی ئـەم گەمزێتییـەی رەفـە کـرد: "هـەر سیسـتمێك کـە ئـەوە فێـری نەخۆشان بکات کە بە دەستی کەسێکی دیکە یان بە یارمەتی نەشتەرگەرەکان‌و دەرمانـە کیمیاییەکان دەتوانێت لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە، لە سروشتدا جێی نابێتـەوەو باشـترە تـا زووە لەنێو بچێت. شێوازی چارەسەری سروشتی تەنها یەك بنەما پەسند دەکات، ئـەویش ئەوەیە کە لەش خۆی چارەسەرکەرە. لە سەرەتاوە تێگەیشتن لـەم شـێوازە هـەزار سـاڵەیە کەمێك قورسە. ئەم شێوازە مرۆڤ لە لەشساغی خۆی بە بەرپرسیار دەزانێت.

زۆر ئاسان دەکرێت ئەم بەرپرسیارێتییە بخرێتە ئەستۆی دوژمنانێکی خـەیاڵی وەك بەکتریاو ڤایرۆسەکان. ئایا ئەوە زۆر باش نییە کە تـۆ چـەند حـەبێك قـوت بـدەیت‌و بـە شێوەی کاتی خۆت لـە ئـازار رزگـار بکـەیت؟ پاشان چی روو دەدات، ئێستا گـرنگ نییـە. گرنگ ئەوەیە کە دووبارە هەست بکەیت باشیت‌و لەسەر ژیانە هەڵەکەی خۆت بـەردەوام بیت. کێ تاقـەتی ئـەوەی هەیـە ژیـانێکی ئاسوودە کـە تیایـدا هـەموو شـتێك هەیـە جیـا لەبیرکردنەوە، بە ژیانێکی بەرپرسیارانەو بە بیرکردنەوەوە، بگۆڕێتەوە؟ خۆ ژیانی ئێمە هـیچ بایـەخێکی نییـە، درەنـگ بێـت یـا زوو هـەر دەمـرین. بـەڵام سروشـت دەسـتت لێ هەڵناگرێت. تۆ دەبێت ببیت بەو شتەی کە پێویستەو لە ئازەڵەوە ببیت بە مرۆڤ.

من دەزانم مرۆڤێك کە چەنـدین ساڵە خوی بەم ژیانـەوە گرتـووە، حـەز دەکات بـەو خووگرتنەوە بمرێت بەڵام واز لە خووەکەی نەهێنێت، چونکە وازهێنـان لـە خـوو ئاسـان نییەو بە تێپەڕبوونی کات دروست بووە.

دەبێـت چارەسـەرکەرە سروشـتییەکان‌و پزیشـکە سروشـتییەکان کیسـەڵی‌و هـەنگاو بەهەنگاو لەم رێگایەدا بچنە پێش. کورت وتەنی دەبێت پشوو درێژ بن.

جیا لەوەش، خەڵك هیچ زانیارییەکیان دەربارەی ژیانێکی تەندروست‌و راسـت نییـەو من ئەم کتێبەم بۆ ئەو کەسانە نووسیوە کـە دەربـارەی ژیـانی راسـت‌و دروسـت زانیاریـان نییە. کەسی ئالوودەو خوو پێوەگرتوو نازانێت کە خواردنە سروشـتییەکان زۆر خۆشـترو پڕ وزەترن لەو خواردنانەی کە بە خوێ‌و بـەهارات تـام‌و چێژیان خـۆش کـراوە. دەبێـت هەستبەرە چەشتەنییەکان بگۆڕێن تا هەست بە تام‌و چێژی سروشتی بکەن. کەسـێك کـە لەو شتە تێگەیشتووە کە تـا ئێسـتا مـن نووسیومە، ئـەو کـات لەشساغییەکی وا بـەدەست

دەهێنێت کە هەمووان باسی بکەن‌و تێدەگات لەشساغی چییەو نەخۆشی کامەیە. ئێمە نامانهەوێت مرۆڤ تەنها لە ئازارو ناڵینەکانی ڕۆژانەی ڕزگار بکەین، بەڵکو دەمانهەوێت مرۆڤەکان ڕێز لە یاساکانی سروشت بگرن.

## بنەماکانی لەشساغی

١- چارەسەری پرۆسەیەکە کە لەش خۆی دەیخاتە ڕێ تا زبڵ‌و خاشاکەکانی نێو خۆی بکاتە دەرەوە. هەر چەشنە دەست تێوەردانێکی دەرەکی لەم بەرنامە تایبەتییەی لەش (بەکارهێنانی دەرمان‌و شێوازە جۆراو جۆرەکانی چارەسەری) زیان بە لەش دەگەیەنێت‌و پێویستە لە ئاست ئەم ڕێگرو لەمپەرانەدا هەڵوێست وەرگرین. ئەم دەرمانانە تەنها نیشانەکان دەشارنەوەو کاریان بەسەر هۆکارەکەوە نییە.

٢- تەنها لەشە کە کار دەکات‌و زۆر باشیش کار دەکات. شاردنەوەی نەخۆشییەکان بە ژەهرە کیمیایی‌و ڕووەکییەکان مرۆڤ نەخۆشتر دەخات. ئەم بابەتە لەسەدا نەوەتۆ(٩٠٪)ی ماددە کیمیاییەکان لەخۆ دەگرێت‌و دەبێت ئەو ١٪ە بۆ کاتە پێویستەکان هەڵگیرێت کە ڕەنگە بتوانرێت یارمەتی لە ماددە کیمیاییەکان وەرگیرێت.

٣- کاریگەرییە خێراکانی دەرمانەکان ناهێڵن لە درێژماوەدا لەشساغ بیت. وا دەبیندرێت کە کوپێك قاوە وزە زیاد دەکات، بەڵام لە جرێژ ماوەدا لەش ماندوو دەکەن.

٤- دەبێ ماددە هۆشبەرەکان، دەرمانەکان‌و نەشتەرگەری وەك دوایین قۆناغی ڕزگار کردن لەبەرچاو بگیرێت. هیچ یەکێك لەوانە لەشساغی بەدی ناهێنن، بەڵکو تەنها نیشانەکان دەشارنەوە.

## چارەسەر، چارەسەر، چارەسەر

پوختەی ئەوەی وترا ئەوەیە کە چارەسەری ڕاستەقینە ئەوەیە کە لەش خۆی، خۆی چارەسەر بکات. تێکڕای شێوازە چارەسەرییە باوەکان ناسروشتی‌و خورافیاتن. لە ڕابردوودا سیحرو جادوویان دەکردو لە ئێستادا دەرمانە کیمیاییەکان بەکار دەهێنن. هیچ دەرمانێکی شیفابەخش بوونی نییە، نە کیمیایی‌و نە ڕوەکی. هەموو دەرمانەکان بۆ لەش مەترسیدارو زیانبەخشن. دەرمانەکان دەست لەو سیستمە بەرگری‌و پاکسازییەی لەش وەردەدەن‌و تێکی دەدەن کە سروشتی خواکرد بە مرۆڤی بەخشیوە. تەنانەت دەبنە

هۆی دواکەوتنی نۆژەن کردنەوەی لەش‌و دەشێت بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانەوە ئەم ڕێوشوێنانە دووبارە نەبنەوە. ڕەنگە ئەم بابەتە سەیر بێتە پێش چاو بەڵام ڕاستین. یاسای سروشت دەست تێوەردانەکانی تۆ لە کاروبارەکانی خۆیدا لەیاد ناکات. لەش زبڵ‌و خاشاکەکان کۆ دەکاتەوەو لە کاتی خۆیدا بە شێوەی خۆکرد کارەکەی ئەنجام دەدات. تۆ تا ئێستا لەشی خۆت نەناسیوە.

ئایا لەشێك کە بەشێك لە هێزو توانایی خوایە، ناتوانێت خۆی چارەسەر بکات کە تۆ لە دەرەوەڕا کۆمەکی بۆ دەهێنێت؟ ئەمە بەڵگەیەکە لە سەر ئەوەی کە لەشی خۆت نەناسیوە، هەر بەو شێوەی کە خواشت نەناسیوە. باشە هۆکارەکەی چییە کە لەگەڵ بەرهەم هێنانی دەرمانە جۆراو جۆرەکاندا کەچی مرۆڤەکان زیاتر نەخۆش دەکەون؟ ئایا سەرەڕای بەکارهێنانی مرکۆمادو ئەسپرین‌و دیژیتالین، لە ژمارەی ئەو کەسانە کەم بۆتەوە کە تووشی جەڵتەی دڵ دەبن؟ ئایا بەکارهێنانی ئینترلۆکین ژمارەی تووشبووان بە شێرپەنجە کەم بۆتەوە؟ نا. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ژمارەیان زۆرتر دەبێت‌و بەتایبەت گەنجان لەمەترسیدان. سەرەڕای ئەم هەموو ئامێرانەو پەرەسەندی زانستی بەناو پزیشکییەوە، دەبینین هەموو ڕۆژێك نەخۆشخانەی نوێ‌و دەرمانخانەی نوێ بنیات دەندرێن. هەموو ئامێرە کۆمپیوتەرییە نوێکان فڕێ بدە. بۆ کوێ؟ من نازانم. هەموویان تێکدەرن. هەوڵ بدە بەپێی ئەو بنەمایانەی لەم کتێبەوە فێریان بوویت، بژی. ئەو کات بە چاوی خۆت موعجیزە دەبینی. دکتۆر شیلتۆن دەڵێت، لە هەموو دە نەخۆشێك کە سەردانی نەخۆشخانە دەکات، یەکێیان بەهۆی نەخۆشییەکەوە دەمرێت کە لە نەخۆشخانە تووشی بووە.

زۆر کتێب دەربارەی ئەو هەڵە پزیشکیانە نووسراون کە لە نەخۆشخانەکاندا ڕوویداوە. ئێمە کە وانەی پزیشکیمان نەخوێندووە هەر پێویست ناکات هیچ بڵێین. هەر پزیشکە بەڕێزەکان کەوتوونەتە ویزەی هاوکارەکانی خۆیان. هەر ئێستا لە ئەڵمانیا پرۆفیسۆر هێکتاڵ لە دژی برا پزیشکەکانی خۆی وەستاوەتەوە. باوەڕو متمانە بە سیستمی پزیشکی (سەرەڕای هەموو کەرەستەو دەرمانە موعجیزە خۆڵقێنەکانی) کۆتایی هاتووە. سەرەڕای هەموو ئەو دەرمانە شیفابەخشانەی کە بۆ دڵ‌و نەخۆشییەکانی دیکە لەبەرچاو گیراوە، نەیانتوانیوە بیسەلێنن کە کیمیای لەشساغییان دۆزیوەتەوە.

بەهۆی دەست تێوەردان لە کاروباری لەش، نەخۆشییە کاتی‌و کورت ماوەکان گۆڕاون

بۆ نەخۆشی درێژماوەو لەچارە نەهاتوو. هۆکاری ئەو هەموو کەموکوڕیو نالەبارییەی لە سیستمی تەندروستی مرۆڤدا دروست بووە ئەوەیە کە ئەم توێژە دەستیان لە کاروباری پاکسازی لەش وەرداوە. هەموو کەسێك دەشێت لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە، چونکە لەش هێزێکی شیفابەخشیو رێکخستنەوەی هەیە کە خۆی چارەسەر دەکات، بەڵام بەو مەرجەی بواری پێ بدەی تا زەهرەکانی خۆی بکاتە دەرەوە. تەنها پێویستە تۆ بتهەوێتو بوار بە لەشت بدەی تا خۆی رێك بخاتەوە. هەر کەس دەبێت خۆی دەست پێ بکات. سەرەتا تۆ لەشساغی بۆ خۆت بگێڕەوە، ئەوانی دیکەش دەیبینن و بوێری ئەو کارە پەیدا دەکەن. پزیشکێك کە خۆی جگەرە دەکێشێتو خواردنەوە کحولییەکان دەخواتەوە، چۆن دەتوانێت ببێتە سەرمەشقێکی باش بۆ نەخۆشەکانی؟

دوو نموونەی روونو ئاشکرا دەری دەخات کە شەڕ لەگەڵ بەکتریاکاندا بێ سوودو هەوانتەیە.

١- ناسیاوێکم لە رووداوێکدا قاچی شکاو بردیان بۆ نەخۆشخانە. پاش چەند رۆژێك بۆی دەرکەوت قاچی ئاوساوە. ئانتی بایۆتیکیان پێداو هەو کردنەکەی هەر ما. رێژەی ئانتی بایۆتیکەکەیان بۆ زیاد کرد، خەوی لێکەوتو چیتر بەئاگا نەهاتەوە.

شێوازی چارەسەری ئەمڕۆ شەڕ لە دژی بەکتریاو ڤایرۆسەکانە. شێوازی رابردوو لە سەر بنەمای دەر کردنی رۆحە شەیتانییەکان بوو کە دزەیان کردبووە نێو لەشی مرۆڤەوە. هەر دوو سیستمەکە خۆی بۆ بەرنگار بوونەوە لەگەڵ دوژمنێکی خەیاڵیدا تەیارو ئامادە دەکات، بەڵام لەڕاستیدا ئەم شێوازانە شەڕ کردنە لە دژی لەشی خۆمانو ئێمە بەم شێوە بیرکردنەوەو تەسەور کردنانە تەنها خۆمان لەنێو دەبەین.

دکتۆر هێربێرت شیلتۆن

٢- بیست ملیۆن کەسی تووشبوو بە حەساسییەت لە ئەڵمانیادا هەیە کە هیچ کەس کارێکی بۆ ئەوان لە دەست نایاتو کەسیش نازانێت حەساسییەت چییەو بۆچی مرۆڤی تووشی دەبێت. خوروو، لیر، نەخۆشییەکانی پێست، پژمینی بەردەوام، شەقیقە(میگرن)، نەخۆشییەکانی گەدەو ریخۆڵە، حەساسییەت بە هەندێك ماددەو تەنگە نەفەسی(رەبوو) لە نموونەی ئەو نەخۆشییانەن.

ئێمە وا تێگەیندراوین کە هەر شتێك لە رێگەی پێستەوە کە گەورەترین ئەندامی پاڵەفتە کردنی لەشە، بێتە دەرەوە، نیشانەی پیسبوونی ناوەوەیە. ئەگەر لە هاوێندا پەڵەیەکت لەسەر پێستی لەشت بینی، تاوانەکەی مەخە ئەستۆی خۆر. خۆر تەنها پیسیو پۆخڵییەکان بەرەو دەرەوە دەنێرێت. تاوانبار ئەو بەرهەمە ئاژەڵیانەن کە خواردوتن. دکتۆر جیرار ورنیگهاوس دەڵێت حەساسییەتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی تەنگە نەفەسییان هەیە، لە رۆژی سێیەمی نەخۆشییەکەدا دە ئەوەندە زیاد دەکات، بەڵام پزیشکەکان دەڵێن کە هیچ هیوایەك بە چاك بوونەوەی ئەم بیست ملیۆن تووشبووە بە حەساسییەت نییە. لە دە ساڵی رابردوودا بچوکترین هەنگاو نەنراوە تا بزانن هۆکاری تووش بوون بەم نەخۆشییە چییە. تەنها شتێك کە لەم زانایانە چاوەڕوان دەکرێت ئەوەیە کە بڵێن، حەساسییەت چارەسەری نییە. ئەمانە بۆ کام یەکێك لە نەخۆشییەکان مرۆڤ چارەسەریان دۆزیوەتەوە تا بۆ حەساسییەتی بدۆزنەوە؟ هەر کەس ئەو چەند بنەمایانەی چارەسەری رەچاو بکات کە لە لاپەڕەکانی پێشوتردا روونم کردوونەوە، لە ماوەی چەند هەفتەدا لە حەساسییەت رزگاری دەبێت.

زۆر کەس بەم رێگایە خۆیان لە دەست حەساسییەت رزگار کردووە. تۆش دەتوانی تاقی بکەیتەوە.

حەساسییەتیش پربوونی زێرابی ناوەوەتە. لەش بەم کاردانەوانە دەیهەوێت خۆی لە شەڕو بەڵای ئەم ماددە رێگرو سەربارانە رزگار بکات. ئەم کاردانەوانەی لەشت کە تۆ هەستی پێ دەکەیت، هاواری لەشتە. لەشێك کە توانای راگرتنو لەخۆدا کۆ کردنەوەی نەماوە، هەوڵ دەدات برێك لەو زبڵو خاشاکە کۆنو بۆگەنیوانەی کە وەرزیان کردووە بکاتە دەرەوە. زانستی پزیشکی ئێمە ئەم پرۆسەیە بە حەساسییەت ناو دەبات، بەڵام وەك هەمیشە هیچ رێگایەك شك نابات تا چارەسەری بکات.

ناولێنانی حاڵەتەکان تەنها شتە کە سیستمی پزیشکی دەیکات. هەزاران ماددەی

کیمیایی وێرانکەری کیمیاییان لە سەر نەخۆشە چارە ڕەشەکانیان تاقی کردۆتەوەو دواجار وەك هەمیشە بە بێهیوایی‌و دەست لە ئەژنۆ درێژتر هیچیان بۆ چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشییە نەدۆزیوتەوە، وەك هەموو نەخۆشییەکانی دیکە. شیری مانگا دوژمنی پلە یەکی ئەو منالآنەیە کە تووشی حەساسییەت دەبن. دووەم، نان‌و بەرهەمە هەویرییەکان. سێیەم، خواردنە مردووە ئامادەو پێچراوەکان. چوارەم، شەکر، پێنجەم، هێلکە. شەشەم، دەرمانە کیمیاییەکان. حەساسییەت لە کەسانی بەساڵاچوودا بەهۆی خواردنی خۆراکە لێندراوەکان، خواردنی لەڕادە بەدەری ماددە پڕۆتینییەکان، ترش بوونی لەش، بەکارهێنانی ورووژێنەرەکان (ماددە هۆشبەرەکان‌و هەموو جۆرەکانی ئالوودە بوون)و گەردی گوڵەکانەوە دروست دەبێت.

ئەو پیسیانەی لە هەوادا هەن، هۆکاری حەساسییەت نین، بەڵکو هۆکارەکەی پڕبوونی لەش بەم زبڵ‌و پیسییانەیە. هۆکارەکەی سەرپێچی کردنی ڕۆژانەی ئێمەیە لە یاساکانی سروشت کە بەم شێوەیە دەردەکەوێت، جا تۆ هەر ناوێکی لێ دەنێیت مەیلی خۆتە. بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان وادەکات ئەم کێشەیە بگۆڕێت بۆ نەخۆشی قورس‌و شێرپەنجە. ئانتی هیستامین کارەسات دەخوڵقێنێت. من کتێبێکت پێ دەناسێنم، ئەگەر ویستت دەتوانی بیخوێنیتەوە. "هۆکاری تووش بوون بە حەساسییەت‌و چارەسەریەکەی"، لە نووسینی "هانس بامگاردت"ی ئەڵمانی.

پێویستە هەموو کەسێك هەوڵ بدات ژینگە بە خاوێنی رابگرێت. ئەو هەموو ماددە کیمیایی‌و دژە ئافاتی رووەکی‌و ئاژەڵییە هەیەو هەمووان تەنها لەبیری قازانجی کاتی خۆیاندان. ئێمە سروشت‌و ژینگەی گیانلەبەرانیشمان پیس کردووە. تۆ خۆت هەموو ڕۆژێك لەشت پیس دەکەیت‌و بەجۆرەها ماددەی ناخۆراکی‌و نەشیاو، ژەهراوی دەکەیت. ئەگەر پێشنیارەکانی ئەم کتێبە رەچاو بکەیت، تۆش حەساسییەتەکەت نامێنێت. سەرنجی ئەو خاڵانەی خوارەوە بدە:

١- ئەو خواردنە بخۆ کە لە سروشتدا بۆت ئامادە کراوەو تۆ بۆ هەرسکردنی ئەو خوڵقاوی. ئەم خواردنانە بریتین لە، میوەکان، سەوزە جۆراو جۆرەکان، کاکڵە خۆراکییەکان‌و دەنکەکان.

٢- هەوای تازە هەڵمژە.

٣- تەنها ئاو، ئەگەر بۆت دەلوێت تەنها ئاوی دڵۆپێنرا بخۆردوە.

٤- وەك پێویست بخەوەو پشوو بدە.

٥- هەموو رۆژێك وەرزش بكە.

٦- كاری باش‌و لەبار بۆ خۆت بدۆزەرەوە.

٧- پەیوەندییەكی گەرم‌و گوڕ لەگەڵ خێزان‌و دۆستانتدا دامەزرێنە.

وازهێنان لە خووە نەخۆشخەرەكان، ئەو شێوازی چارەسەرییەیە كە من پێشنیاری دەكەم.

كلیلی ئەم چارەسەریە لە دەست خۆتایە. چیرۆكی میكرۆب‌و بەكتریاكان لەیاد بكە! تۆ خۆت نەخۆشییەكان تووشی خۆت دەكەیت.

## نەزم‌و دسپلین

ئێمە لێرە فێر بووین كە لەشساغی لە نێو گولاج‌و شوشەكانی دەرمانخانەكاندا نییە تا بتوانین بیكڕین. تەنها دەكرێت لە رێگەی ژیانێكی وشیارانەوە كە نەزم‌و دسپلینی تێدا بێت بەدەست بێت. بەلام لەم نێوەدا، چە لە ژینگەداو چ لە چوارچێوەی خێزانەكەتدا رێگری‌و بەربەستی زۆر دێنە رێت. هیچ كەس حەز ناكات واز لە خووەكانی بێنێت. لەگەڵ ئەوەی ئەو هەموو مادده ژەهراوییانە لە دەوروبەری ئێمە هەن، سەرەڕای ئەوەی كە نەخۆشییەكان گاڵە دەكەن‌و خەڵك خوویان بە دەرمانە كیمیاییەكانەوە گرتووە، هیچ كەس نایهەوێت واز لە خووە هەڵەكانی خۆی ببینێت. زۆر جار بیستوومە: "تۆ چ چێژێك لە ژیان وەردەگریت؟ تۆ نە دووكەڵ دەكەێشێت‌و نە دەخۆیتەوەو نە دەخۆیت! ئەی كەواتە خۆشی ئەم ژیانەی تۆ لە چیدایە؟" وەلامەكەی زۆر ئاسانە. كاتێك كە قۆناغە بەراییەكانت تێپەڕاندو هەستی چەشتەنیت تامە سروشتییەكانی چەشت، ئەو كات چێژ وەرگرتنی تۆش دەست پێ دەكات. ئەو كاتە كە تۆ ناتوانی دەم بۆ خوێ، بەهارات، جگەرە، خواردنەوە كحولییەكان‌و هیچ شتێكی ناسروشتی بەریت، چونكە دەزانی كە ئەمانە نەخۆشیان خستبوویت. كاتێك كە من دەڵێم دەبێت دوو لەسەر سێی خواردنەكەت میوە بێت‌و یەك لەسەر سێشی سەوزەو بڕێكی زۆر كەم لە كاكڵە خۆراكییەكان بێت، هەندێك كەس نێوچاوانیان تێكدەنێن‌و دەڵێن مەگەر ئێمە كەروێشكین؟ نا. تۆ نە كەروێكشت‌و نە مانگایت، بەلام پێویستە ئەو خواردنانە بخۆیت كە سروشتی خواكرد بۆی دیاریكردووی. خواردنێك كە جوان‌و بەتام‌و بۆن خۆش بێت،

نـەك هـەر زبـڵو خاشـاكێك كـە سیسـتم بـۆی لـە قوتـوو نـاوی. پێویسـتە تـۆ توانـای دەمارەكان(اعصاب)ت بەهێز بكەی. پێویستە تۆ رۆحو دەروونت بـەهێز بكـەیت. گـۆڕینی شـێوازی ژیـان ئاسـانە بـەڵام راگرتنـی قورسـە، چـونكە دەورو پشـتت پـڕە لـە خـۆراكی هەڵخەڵەتێنـەرو زۆربەشیان بەتامن. بەڵام لە راستیدا ئەوانە خۆراك نینو تەنها هۆكاری عەیشو نۆشن.

لێرەدایە كە تۆ پێویستت بە نەزمو دسپلین هەیە. خـواردنی پـارویێكی بچـووك واتـە كەوتنەوە نێو ژیانی پێشوو، رێك وەك كەسێكی ئالوودە بە خواردنەوە كحولییەكان، هـەر كـە قـومێكی لێـدا، ئیـدی قورسـە وازی لێ بێنێـت. لەشسـاغی گـەورەترو پێویسـتتر لـە چێژێكی كاتییە.

بەخۆشییەوە لەمپـەرو رێگرییـەكی سروشـتی دروسـت\دەبێت، ئـەویش ئەوەیـە كـە دووبـارە تـۆ نـەخۆش دەكەویتـەوە. تـۆ چـیتر نـاتوانی ئـەو زبـڵو خاشـاكانە تەحـەمول بكەیت. تۆ ئیدی بەئاگا هاتویتەوەو تامی ئـەو لەشساغییەت كـردووە كـە بـەهۆی رەچـاو كردنی نـەزمو دسـپلینەوە بەدەسـتت هێنـاوە. ئیـدی دەزانـی ئـەو شـتانەی تـا ئێسـتا وەك خـواردن دەتخـواردن، هـەموویان لـەش ژەهـراوی دەكـەنو جیاوازییـەكی زۆریـان لەگـەڵ خواركی راستەقینەدا هەیە. چیدی ئـەو كەسـە نیـت كـە ناگـات لـە هـیچ نییـەو زۆر زوو فریوی چێژە كاتیو تێپەڕەكان دەخوات. چێژە درۆینـەو منـاڵ هەڵخەڵەتێنـەرەكان چـیتر تۆ تێرو رازی ناكەن.

ئـەوەی بـەهۆی رەچـاوكردنی نـەزمو دسـپلینەوە بەدەسـتت هێنـاوە، دووبـارە بـەو ئاسـانییە لەكیسـی نادەیـت. ئەگـەر بگەڕێیتـەوە سـەر ژیـانی پێشـوت، تێكـڕای ئـەو نەخۆشییانەی كە نەماون دەگەڕێنەوە.

ئەمە تەنها گریمانە نییە. تۆ دەتوانی هـەر كـات بتهـەوێت بـێ دكتـۆرو نەخۆشـخانە ئەو بابەتانە تاقی بكەیتەوە كە من لەم كتێبەدا باسم كردوون. تێكـڕای نەخۆشـییەكانت بـەهۆی پـەیرەو كردنـی نـەزمو دسـپلینەوە لـەنێو دەچـن. تـۆ ئـازاد دەبێـت. ئـازادی راستەقینە. چیتر كۆیلە نابیت. نەزمو دسپلینێك كە لەشساغی لێ بكەوێتەوە، جۆرێك لـە لێبوردنو چاوپۆشی نییە. تۆ لە رێگەی رەچاوكردنی نەزمو دسپلینەوە دەبیتـە گـەورەی خۆت. بێ سەرەو بەرەییەكانت كونترۆڵ دەكەیت. حـەزو مەیلـە نەشـیاوەكانت دەخەیتـە ژێر ركێفی خۆتەوە. تۆ رێگەی مرۆڤایەتیت گرتۆتە بەر.

لەشساغی سروشتی گریمانە نییە، بەڵکو ئەنجامی کردەوە ڕۆژانەییەکانی تۆن. نەزمو دسپلین دەگەیەنێتە لوتکەی لەشساغی. هەر بەڕاستی دەژی‌و چاپوکی‌و وزەو چوست‌و چالاکی بەدەست دەهێنیت. نەزمو دسپلین توانای ژیانت کەم ناکاتەوە، بەڵکو بەهێزتری دەکات. بێ نەزمی دەبێتە هۆی بەفیڕۆ چوونی وزەو ماندوو بوونی دەمارەکان‌و تووش بوون بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان.

دۆستێکم هەیە کە زۆربەی تەمەنی لەپاڵ دووکانەکانی باسترمەو بیرە فرۆشی بەسەر بردووە. دەستەکانی دەلەرزن‌و خۆی لەسەر قاچەکانی ڕاناگرێت. زۆرم ئامۆژگاری کرد، بەڵام بێسوود بوو. زۆربەی خەڵك خوویان بە دەرمانە کیمیاییەکانەوە گرتووە. ژانە سەریان هەیە بەڵام نازانن بۆچی. ئەسپرین، یا قاوە یاخود چا دەخۆنەوە، کە ئەم شتانە ئەوان تووشی پیری پێشوەخت دەکات. لەخۆڕا نیگەران‌و خەمۆکن. چەندین دەردو ئازاری جۆراو جۆریان هەیە بەڵام نازانن بۆچی. سەرەڕای ئەوەی کە دەرمانی جۆراو جۆر بەکار دەهێنن، کەچی بەردەوام بە دەست ئازارەوە دەناڵێنن.

گەورەترین هەڵەی خەڵك ئەوەیە کە مامەڵەی خراپ لەگەڵ لەشیان دەکەن‌و دەیکەنە هەمبانەی ماددە تێکدەرەکان. زۆربەی خەڵك کۆیلەی خووە هەڵەکانی خۆیانن. هەندێك کەس وا تووش دەبن کە پەنا بۆ هەموو کارێکی سووك‌و ڕەزیلانە دەبەن، وەك ئەو کەسانەی کە بە ماددە هۆشبەرەکان ئالوودە بوون. ئەم کەسانە تەنانەت بۆ بەدەست هێنانی پارەی کڕینی ماددە هۆشبەرەکان تاوانیش ئەنجام دەدەن. مەحاڵە بە بێ بوونی نەزمو دسپلین مەحاڵە لەم زۆنگاوە ڕزگارت ببێت. پێویستە تۆ ئەوە بزانی کە دەتهەوێت ڕزگارت ببێت. ئەم بێسەرەو بەرەییەی لە ژیانی ڕۆژانەی خەڵکدا هەیە، بەملیۆنان کەس بەرەو هەڵدێری لەنێوچوون دەبات. پاشان ئۆباڵی ڕۆژ ڕەشییەکانی خۆیان دەخەنە ئەستۆی خودا.

بە دڵنیاییەوە لەشساغی هەموو شتێك نییە، بەڵام بەبێ ئەو هیچ شتێك بایەخی نییە. پسپۆڕان‌و بەناو زانایانی بواری خۆراك لەو بڕوایە دان کە تەنانەت بیرە ئەگەر بڕێکی کەمی لێ بخورێتەوە، بەسوودە. ئەم شێوە ئامۆژگاریانە بەتاڵ‌و نەخۆشخەرن. ئامانجی ئێمە لە لەشساغی حاڵەتێکە کە مرۆڤ تیایدا ئەوپەڕی تواناو زەوقی هەبێت، نەك بارودۆخی کەسێك کە هیچ هێزی تێدا نییە کە کاروباری ڕۆژانەی پێ ڕاپەڕێنێت‌و بە دەست نەخۆشییەکانەوە دەناڵێنێت. ئەوانەی کاریان پڕوپاگەندە کردنە، دەڵێن

هەموو راگەیەندراوێك چاپ دەكەن‌و گرنگ ئەوەیە لەپێناو ئەو كارەدا پارەیەك وەرگرن.
من دەتوانم زۆر كەسی بەناو پسپۆڕ ناوبەرم كە بە ناونیشانی گەورەو قەبە لە شوێنە بەرزەكانی سیستمی تەندروستیدا پلەو پۆستیان هەیەو كارە دەكەن. بەڵام ئەوان هیچ گرەنتی لەشساغی تۆ ناكەن. تەنها بەرپرسی پارە پەیدا كردنن. ئایا هیچت دەربارەی شێتخانەكانی دوای شەڕی جیهانی دووەم بیستووە؟ هەر ئێستا لەسەر هەر چوار ڕێیانێك‌و لە هەر سووچێكدا شێتخانەیەك هەیە. ژوورەكانی قسە كردن لەگەڵ ئەم كەسە تێكچووانەدا بەردەوام جمەی دێت، ئەم كەسانە بەهۆی ژیانی هەڵەو خووە زیان بەخشەكانیانەوە نەخۆش كەوتوون.

واز لە خووە زیانبەخشەكانت بهێنە. پێویستە بەردەوام ئاستی زانیاری‌و تێگەیشتنی خۆمان بەرز بكەینەوە. بێدەنگ دامەنیشە. بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێ. رۆژ لە دوای رۆژ هەوڵەكانت بۆ گەڕاندنەوەی لەشساغیت زیاتر بكە. تۆ پێویستە بۆ هاوڕەگەزەكانت (كە لە نەزانی‌و تاریكیدا بەسەر دەبەن) نموونەو سەرمەشقێكی باش بیت.

هەموو كەسێك حەز دەكات لەشساغ بێت، بەڵام هەموو كەس نایهەوێت بۆ بەدەست هێنانی لەشساغی كارێك بكات. خەڵك هەمیشە بەدوای دەرمانە موعجیزە خوڵقێن‌و چارەسەرگە بەناوبانگترەكاندا دەگەڕێن، بەڵام ئامادە نین شێوازی هەڵەو نەخۆشی هێنەری ژیانیان بگۆڕن. تۆ دەبێت بانترین ئاستی لەشساغی بكەیتە ئامانجی خۆت. خۆت لەو چوارچێوە بەرتەسكەدا رامەگرە هەر كە لە شەڕو بەڵای ئازارەكان رزگارت بوو، دیسان روو لە خواردن‌و خووە زیانبەخشەكانی پێشوت بكەیتەوە، بەڵكو هەوڵ بدە بۆ رەگەزی مرۆڤ نموونەو سەرمەشقێكی باش بیت. بیر لە رزگار كردنی رەگەزی مرۆڤ بكەرەوە. هەموو هاوڕەگەزەكانمان نەخۆشن. هەڵبەت ناڵێم ببە بە كەسێكی خۆرافیاتی یا بانگەشەی پێغەمبەرایەتی بكە. مخابن هەندێك كەس ئیرادەیان لاوازەو ناتوانن لە ئاست كێشە بچووكەكاندا خۆڕاگرن.

ئێمە لەم جۆرە كۆمەڵگایەدا دەژین‌و پێویستە رەچاوی نەزم‌و دسپلین بكەین. نابێت دیوارێك بەدەوری خۆماندا لێ بدەین، بەڵكو دەبێت بە شێوەی گرووپ ئامانجە مرۆییەكانمان پەرە پێ بدەین‌و ئەزموونە تاكە كەسییەكانمان لەگەڵ ئەوانی دیدا باس بكەین. لە بابەت ئەو شتانەی كە ناتهەوێت بیانخۆیت نیگەران مەبە. بە كەسیش مەڵێ ئەمە بخۆو ئەوە مەخۆ. تۆ خۆت دەتوانی هەموو شتێك تاقی بكەیتەوە. باشی خۆراكی

سروشتی ئەوەیە کە کەسەکە خۆی دەتوانی لەسەر لەشی خۆی تاقی بکاتەوە. مـن خـۆم بـە سـەدان جـار نـانم خـواردووەو دەزانم نـان چـی لـە لـەش دەکـات. بەتایبـەت ئـەو بەرهەمانەی لە ئاردی سپی دروست دەکرێن. ئـەم بەرهەمانـە لـە لوتو قورگدا خلّتـەو بەڵغـەمێکی خەسـت دروسـت دەکـاتو هـەموو کۆئەنـدامی هەرسـکردو هەناسـەدان پـەک دەخات. ئەزموونی خـۆت زۆر بـە روونـی هـۆو ئەنجامەکەت تـێ دەگەیـەنێت. زۆر خێـرا کـارو کاردانـەوەکانی خـواردنی شـەکر لـە گەدەتـدا هەسـت پـێ دەکـەیت. ئـەم حاڵەتـە بەراییانەی باوبڕ، شی بوونەوەی ماددەکانو دروست بـوونی بەکتریاکانـە. بـەڵام هەنـدێك لە پسپۆڕانی خۆراك دەڵێن، ئەگەر بەشێوەیەکی هاوسەنگ شـیرنی بخورێت کێشـە نییـە. بـەڵێ دەتـوانی بـە رادەیـەکی هاوسـەنگ خـۆت ژەهـراوی بکـەیت. ژەهـر لـە ئاسـتێکی هاوسەنگدا ژەهر نییە. لە ئاستێکی هاوسەنگدا تۆ دەتوانی هەموو کارێك بکەیت. بەڵێ. کاتێك قاوەیەك بخۆیتەوە، یا پێکێك کحول بخۆیتـەوە یـان ماددەیـەکی هۆشـبەری دیکـە بەکار بهێنیت، هەست دەکەیت باشـتریت. ئەمانـە هـەموویان وورووژێنـەرنو لـەش لـەنێو دەبەن. تەنها لە کورت ماوەدا لەشت دەورووژێننو وزەیەکی درۆینەت پێ دەبەخشن.

کـاتی خـۆت بـە بیرکردنـەوە لـەوەی کـە مۆڵـەتی ئـەوەت نییـە ونـاتوانی لـەم مـاددە ژەهـراویو تێکدەرانـە بخۆیـت، بـەوە بـەفیڕۆ مـەدە. بـیر لـە شـتی بـاش بکـەرەوە. لـە میوانییەکاندا تۆ بێ ئازارترینو کـەم خـەرجترین میـوان دەبیـت. هـەوڵ بـدە کـەمتر بـیر لەوە بکەیتەوە کە چی بخۆمو چی نەخۆم. ئەو رۆژانە کە هیچ ناخۆیت، دەبینی کـە زۆر باشترو چوستو چالاکتریت. بۆ ئەمڕۆ بژی. سبەینی رۆژێکی دیکەیە. بهێڵە با خانەکانی مێشکت سەرقاڵی بیرکردنەوە لەو شتانە بن کە تا ئێستا کەمتر سەرنجت داون. خانەکانت بـە خـواردنی شـتە جـۆراو جۆرەکـان مانـدوو مەکـە. تـۆ ئێسـتا لـە رێگـەی گەیشـتن بـە لوتکەیەکی بەرزدای. دەتهەوێت بگەیتـە بـەرزترین لوتکـەی لەشساغی. نـەزمو دسـپلینی شەخسـی دەبێتـە هـۆی دروسـت بـوونی هەنـدێك بـیرو بـاوەڕی نـوێ کـە هـەموو کـەس ناتوانێت دەستی پێی بگات.

**لەمپەرەکان**

تا ئێرە زۆر بابەتت خوێندۆتەوە. ئێستا ئیدی کاتی ئەوە هاتووە بەکردەوە کاریان پێ بکەیت. پرۆفیسۆر ئیهرت دەڵێت، لە ڕۆژانی هەوەڵی خواردنی میوەو سەوزەدا، هەست بە خۆشیو شادومانییەکی زۆر دەکەیت، بەڵام پاش چەند ڕۆژێك ڕەوشەکە دەگۆڕێتو هەست ناکەیت باشیت. تووشی ژانە سەر دەبیت، سەرت لە گێژەوە دێت. بەکورتییەکەی هەندێك ئازارو نالەباری ڕوت تێدەکات. لەم نێوەدا ترس دادتدەگرێتو سەردانی پزیشك دەکەیتو بابەتەکەی لەگەڵدا باس دەکەیت، ئەویش هەر خێرا پێت دەڵێت بگەڕێرەوە سەر خواردنەکانی پێشوت، چونکە کەمترین زانیاری لەبارەی ئەم شێوازەوە نییە. تۆش پاش خواردنی خۆراکە لێندراوەکانی پێشوو، دووبارە دەبیتەوە بەو کەسەی پێشوتر. لەشت ئەو پرۆسەی پاکسازییەی دەوەستێنێت کەلاپاش ماوەیەکی زۆر، ئێستا بەهۆی خواردنی خۆراکی سەرەکیو بنەڕەتی خۆیو هێز بە بەردا هاتنەوە دەستی پێکردبوو. هەڵمەتی کردنە دەرەوەی هەموو ئەو مادده زیادانەی کە لەشت لە سەرەتای منداڵییەوە لە سووچو کەلێنە جۆراو جۆرەکاندا کۆی کردۆتەوەو ڕژانبوویە نێو سیستمی سووڕی خوێنتو دەمارەکانتی لە رادەبەدەر ئاڵۆز کردبوو، دەوەستێت. ئەمە هۆکاری ئەو کاردانەوانە بوو کە پاش چەند ڕۆژ میوە خۆری تووشی بوویبوویتو نەتوانی پەی بە هۆکارەکەی بەریتو دووبارە ڕوت لە ژیانە نەخۆشی هێنەرەکەت کردەوە. لەگەڵ دەست پێکردنەوەی تلپەخۆریدا، ئەم ژەهرانە دیسان دەگەڕێنەوە بۆ شوێنەکانی خۆیانو میکرۆبەکان دەیەکەن بە جێژنو شایو لۆغان. بەمجۆرە تۆ خراپترین کارت لەگەڵ خۆتدا کردووە. من پێشتر باسی ئەوەم کرد کە پزیشکەکان باوەڕیان بەوە نییە کە زبڵو خاشاك لە لەشدا هەبێتو ئەم گریمانەیە ڕەت دەکەنەوە. لەگەڵ خواردنی میوەکاندا، بەهۆی ئەوەی کە لەشت بە ڤیتامینەکانو مادە کانزاییەکانو ترشە ئەمینییەکان بە شێوەیەکی زۆر باش خۆراکی پێدەگات، زۆر خێرا دەست بە خاوێن کردنەوەی خۆی دەکات. هۆکاری ئەو ئازارو نەخۆشیانەی پاش چەند ڕۆژ زیندەخۆری تووشیان دەبێت، جۆری خۆراکەکە نییە. میوە بەهەشتییەکان زۆر خێرا زۆرترین وزەت پێ دەبەخشنو لەشت هەوڵ دەدات ئەوپەڕی سوود لەم وزەیە وەرگرێت. خۆراکە لێندراوەکان، خوێنو لینفو هەموو لەشتیان پیس کردووە. من ئەم ڕۆژانەم زۆر بینیوە. هەندێك جار بڕی ئەو خڵتەو پیسیانەی لە لەشم دەهاتنە دەر ئەوەندە زۆر بوون کە بە قورسی بۆم

تەحەمول دەکرا. بەڵام هەر کەس گنجی بووێت دەبێت رەنجیشی بۆ بدات. ئەم ساتە وەختانە زوو تێدەپەڕن.

### چۆن دەکرێت لەشساغیمان بۆ بگەڕێتەوەو بە لەشساغی بمێنینەوە؟

بە شوێن هەر چیدا بگەڕێیت، هەر بەدەستی دەهێنیت. ئەوەی بگەڕێت دەدۆزێتەوە. لە گەڕان بە شوێن لەشساغیدا ئەمە دروشمی هەمیشەیم بوو. بەڵام بەو ئاسانییەش نەبوو. مخابن ژمارەیەکی زۆر کەم هەن کە بە شوێن لەشساغی راستەقینەوەن، چونکە کارو ماندوو بوونی زۆری گەرەکەو زۆر کەسیش حەزیان بەم بابەتە نییە. لە نەمسا، دکتۆر "یوهانس" چەندین جار خرایە بەندیخانەوە، تەنها بەهۆی ئەوەی کە بەرەنگاری سیستمی پزیشکی دەبۆوە. هەروەها چییان بەسەر دکتۆر "بیچەر" نەهێنا کە خۆی نموونەو سەرمەشقی لەشساغیو زینەدەخۆری بوو، و نەخۆشەکانیشی بە شێوازی سروشتی چارەسەر دەکرد. ئێستا کوڕە گەورەکەی، واتە دکتۆر "رۆلف بیچەر" رێگەی باوکی گرتۆتە بەرو یەکێکە لە ئالا هەڵگرانی خەبات لە دژی ئەو سیستمە پزیشکییەی کە ئێستا هەیە. من بۆ لەشساغی خۆم بە قەرزاربااری پرۆفیسۆر ئیهرتو چەند کەسی دیکە دەزانم کە کۆڕو سمینارییان لە گۆشەو کەناری جیهاندا رێك دەخست. ئەوەی چاوی منی کردەوە تا لە هۆکاری نەخۆشییەکان تێ بگەم، کۆڕێکی دکتۆر ڤالکەر بوو. ئەم زانستە کە لە بنەڕەتدا بە ملیۆنان ساڵ پێشینەی هەیە، لە ساڵی ۱۹۸۳دا گشتگیر بوو و خۆی سەپاند.

هەر کەس لەبیری ئەوەدایە کە پێش بە نەخۆشییەك بگرێت. بەڵام بیر لەوە ناکاتەوە کە پێویستە ئاوڕ لە گشت پرۆسەی لەشساغی بدرێتەوە. هەر نەخۆشییەك بەهۆی کۆی ئەو هەڵانەوە تووشمان دەبێت کە ئێمە رۆژانە لە دژی یاساکانی سروشت ئەنجامیان دەدەین. لایەکی دیکەی مەسەلەکە ئەوەیە کە نەخۆشی دەستپێکی چاك بوونەوەیە. ئەو خواردنە رەشۆکیانەی کە پڕن لە وزەو کالۆری، مرۆڤ بەرەو تووشبوون بەو نەخۆشیانە دەبات کە بەهۆی کەمی ماددە سەرەکییە پێویستەکانی لەشەوە دروست دەبن. ئەم ماددە حەیاتیو پێویستانە، ئاتاجەکانی لەش دابین دەکەن. بۆ نموونە، بەهۆی خواردنی کحول یا چکلێتو شیرینییەوە، لە لەشدا کالۆری بەرهەم دێت، بەڵام لەش پێویستی بە هەندێ وردە شتی دیکە هەیە کە لەم جۆرە شتانەدا نییە. هەر بۆیە لەش

تووشی بەدخۆراکیو کەم هێنان دەبێتو بەهۆی ئەم کەم هێنانەش نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان دروست دەبن. لەم جۆرە خۆراکانەدا ئەو ئەنزیمە زیندووانە نین کە لەش پێویستی پێیانە.

ئەگەر کەسێکیش بەم جۆرە خۆراکە بگاتە ئەو تەمەنەی کە پێی دەوترێت پیری راستەقینە (کە شتێکی شازە) پێویستە سوپاسگوزاری جینە بەهێزو ساغەکانی باو و باپیرانی بێت. رەگەزی مرۆڤ لەم رۆژگارەدا نەخۆشەو هەموو ساڵێکیش نەخۆشتر دەبێت. ئەگەر پاشخانە زانستییەکانی زانایانی بواری زانستی پزیشکی راستو دروست بووایە، دەبوو ئێستا وچەیەکی ساغمان هەبایە. چەند کتێبی پزیشکیو زانستی لەبارەی لەشساغییەوە نووسراون؟ هەر رۆژەو نەخۆشخانەیەکی نوێ دروست دەکرێت. لەگەڵ هەموو ئەو زیرەکییە فەنیو هونەریانەی کە تایبەتە بە کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنی کەرستەی پزیشکیو دەرمانسازی، رەگەزی مرۆڤ رۆژ لە دوای رۆژ نەخۆشتر دەبێت. کەس گوێ بە دواهاتەکانی بەکارهێنانی مادده کیمیاییەکانو بەکارهێنانی ئامرازو کەرستە جۆراوجۆرە ئیلیکتریکیو رادیۆئەکتیڤیتەکان نادات. نەخۆشییەکانی دڵو دەمارەکان، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی میزەڕۆ، شەکرەو شێرپەنجە، رۆژ لە دوای رۆژ روو لەزیاد بوونن. سروشت هەمیشە دەیهەوێت تۆ بژی. هەر لەبەر ئەوەیە کە تۆ هەندێک جار تووشی تا دەبێت، سکت دەچێت، هێڵنج دەدەیت، دەپژمیت، دەکۆکی یا تووشی هەو کردن دەبێت. ئەمانە هەموویان هەوڵە سروشتییەکانی لەشن کە دەیهەوێت دووبارە لەشساغیت بۆ بگەڕێنێتەوە.

پێویستە ئێمە پشتیوانی لەم هەوڵانەی سروشت بکەین. نابێت هەر لە دەستپێکەوە، بە قامچی دەرمانە کیمیاییەکان ئەم هەوڵانە لەبار بەرین. ئێمە دەترسین تووشی "تا" ببینو ئەوە لەبیر دەکەین کە یۆنانییە کۆنەکان داوایان لە سروشت دەکرد بۆ ئەوەی تووشی تایان بکات تا بە یارمەتی ئەو لەشساغییان بۆ بگەڕێتەوە. من گەلێک پزیشک دەناسم کە هەر کە کەسێک تووشی هەڵامەت دەبێتو تای لێدێت، بڕێکی زۆر ئەمپی سیلینی پێ دەدەن. بەم شێوازە زیان بە هەموو سیستەمی لەش دەگەیەننو بەکتریاکان دەکوژن. ئانتی بایۆتیک، ماددەی دژە زیندوون. ساڵانێکە لەسەر ئەم شێوازە مەترسیدارە دەڕۆنو نایانهەوێت لەوە تێبگەن کە ئەم شێوازە هەڵەیە.

کاتێک کە گریمانەیەکت لە سەر نەخۆش تاقی کردەوەو بینیت دەوری نییە،

پێویسته نیشانەی پرسیاری بخەیته سەر. بەڵام مخابن کەس گوێ بەم کارە گرنگە نادات.

مادام لەشی خۆمان بەو شتانەی لە دەرەوەڕا تێی دەکەین‌و خۆراکی بنەڕەتی ئەویش نین، ئازار دەدەین‌و دەبینە هۆی ئەوەی تەحەمول‌و توانای بەسەر بچێت، بەمجۆرە لەش چیتر شوێنی ماددە زیادەو سەربارەکانی نامێنێت. لەم کاتەدا هەوڵ دەدات برێك لەم ماددە زیادو سەربارانە بکاتە دەرەوە تا ژینگەی ناوەوەی وا لێ بکات کە بتوانێت تەحەمولی بکات. دیارە نابێت بەو شێوەیە بیر بکەینەوە کە لەش هەموو جارێك کە پاکسازی خۆی دەکات، بەشێوەیەکی تەواو خۆی پاك‌و خاوێن دەکاتەوە. نا، لەش تەنها ئەو برە لە ماددە زیادەو سەربارەکان دەکاتە دەر کە بتوانێت دیسان ژینگەی ناوەوەی وا لێ بکات کە تەحەمول بکرێت. دەکرێت لەش لەگەڵ ئەو خاتوونە ماڵدارە بەراورد بکەیت کە هەموو رۆژێك ماڵەکەی خاوێن دەکاتەوە. ئەویش ناتوانێت هەموو رۆژێك ماڵەکەی بەتەواوەتی خاوێن بکاتەوە، چونکە لە هەر سوچێکدا برێك زبڵ‌و خاشاك کەوتووە کە بەردەست نین‌و نابیندرێن. تەنها کاتێك لەش دەتوانێت بە تەواوەتی خۆی خاوێن بکاتەوە کە تۆ بەڕۆژوو بیت‌و تەنها ئاوی دڵۆپێنراو بخۆیتەوە. لەم حاڵەتەدا دەتوانی هەموو شوێنە پیسەکان بە برێکی زۆر ئاوو بە گاوەخۆ خاوێن بکەیتەوە. بەمجۆرە هەموو ئەو بەشانەی لەش کە لەگەڵ ریخۆڵە لە پەیوەندی دان، رێك‌و راست‌و خاوێن دەبنەوە. دکتۆر ڤالکەر لە کتێبی "ریخۆڵەی ساغ"دا بە جوانی ئەم بابەتەی روون کردۆتەوە.

بنی پێ‌و ریخۆڵەی گەورەو چاو، سێ ئەندامن کە پەیوەندییان لەگەڵ هەموو لەشدا هەیە. هەر بەشێك لە ریخۆڵەی گەورە پەیوەستە بە ئەندامێکەوە. خۆراکە زیندووەکان کە پڕن لە ئەنزمە زیندووەکان‌و ئەو حەوت پزیشکەی لە رابردوودا سەبارەت بەوان قسەم کرد، پێمان دەڵێن هۆکاری نەخۆشییەکان چین‌و فێرمان دەکەن کە چۆن دەکرێت لەشساغیمان بۆ بگەڕێتەوە.

لە حاڵێکدا کە زانستی پزیشکی مۆدێرن فێرمان دەکات چۆن دەتوانرێت بە ژەهرەکان رووبەڕووی نەخۆشییەکان ببینەوە. ئەمانە گرنگترین‌و بنەڕەتیترین جیاوازییەکانی نێوان شێوازی سروشتی تەندروستی‌و زانستی پزیشکی نوێیە. تەمەنی ئەم شێوازە لەگەڵ تەمەنی سروشتدایە. لە حاڵێکدا کە شێوازی پزیشکی نوێ هەر لە بناغەوە هەڵەیە. ئەگەر راست بووایە ئەم هەموو مرۆڤە نەخۆشە نەدەبوون. هەندێ

کەس دەڵێن، لەبەر ئەوەی کە پارەیان نییە تا سەردانی پزیشکی باش بکەن، نەخۆشن. ئەگەر ئەمە راست بوایە خۆ سەرۆك کۆمارەکان‌و پاشاکان کە باشترین پزیشکەکان‌و پێداویستییە پزیشکییەکانیان لەبەردەست دایە، نەدەبوو بە ئازاری شێرپەنجەو ئایدزو هەزاران دەردی بێ دەرمانی دیکەوە بژیابان. پاساکانی سروشت بۆ هەموو بوونەوەرکان یەکسانە. لە حاڵێکدا کە بەداخەوە زانستی پزیشکی زانستێك نییە کە راست بێت، بەڵکو خورافیاتەو لەسەر بنەمای بەرەنگار بوونەوە لەگەڵ میکرۆبەکاندا دامەزراوە کە لە دەرەوەی لەشی مرۆڤ بوونیان نییە. لە رابردوودا بارودۆخەکە باشتر بوو. تەنها ئیمان‌و باوەڕیان هەبوو. ئەمە کێشەیەکی دروست نەدەکرد. بەڵام لەم رۆژگارەدا بەکارهێنانی مادده کیمیاییەکان مرۆڤی تووشی زۆر شێرپەنجە جۆراوجۆر کردووە. لەم رۆژگارەدا دەرکەوتووە کە هەبوونی باوەڕو هێزە رۆحی‌و مانەوییەکان دەتوانن چ دەورو کاریگەرییەکیان لەسەر مرۆڤ هەبێت. بیر کردنەوەو خەیاڵاتە پۆزیتیڤەکانیش دەتوانن شیفابەخش بن. کتێبە رۆحییەکان زۆر کەم بوونەوە. کەسانی رۆحی، وەك ئەدگارکیس، لایەنگری شێوازی ژیانی سروشتی بوون. مانگی نۆڤەمبەری ساڵی ۱۹۷۷، دکتۆر شیلتۆن لە بارەی زانستی پزیشکی ئێستاوە نووسی: "ئەمڕۆ خورافیاتی سەرتایی شیمینەکان — تاقمێك کە باوەڕیان بە سیحرو جادوو هەبوو و لەو باوەڕەدا بوون کە مرۆڤ بەهۆی دزە کردنی شەیتان بۆ لەشی نەخۆش دەکەوێت- بەرۆکی زانستی پزیشکی گرتووەو ناهێڵێت ئەم شیمینانەی سەدەی ئێستا بە راست‌و دروستی بیر بکەنەوە. باکتریۆلۆجی فێڵ‌و تەڵەکەیەکی نوێیە. دەرمان کردن‌و پاراستن لەبەرابەر نەخۆشییەکانی وەك ئایدزدا، جۆرە خورافیاتێکە کە دەکرێت بەهەمان شێوازی شیمین، واتە بەرنگار بوونەوەی شەیتان بەراورد بکرێت. دەروون ناسی‌و دەروون شیکاری جۆرە سیحرو جادوویەکی نوێیە. لەم رۆژگارەدا دەکرێت ئەم چاوبەستنانە لە جۆرەها بەستەی دەرماندا لەگەڵ یەکتر بەراورد بکەیت کە هەندێکیشیان بەشێوەی کاتی لەش لە رێڕەوی خۆی دەردەکات‌و بە کاریگەرییە هەڵخەڵەتێنەرکانی بەلارێیدا دەبەن. بەڵام پاش ماوەیەك کاریگەرییەکەی نامێنێت. هیچ نەگۆڕاوە، تەنها ئامرازی سیحرو جادووەکە گۆڕاوەو مۆدێرن بووە." لە تایبەتمەندییەکانی لەش‌و کردەوە فیزیکییەکانییەوە تێدەگەین کە بەردەوام خۆی دروست دەکاتەوە، هەموو برینێك سارێژ دەکاتەوەو سەرلەنوێ خانەکان نۆژەن دەکاتەوە. ئەمە سروشتی لەشە. بۆ ئەوەی لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە، نابێت

یارمەتی لە هۆکارە دەرەکییەکان وەربگریت، نە لە ئامرازو کەرەستە پزیشکییەکانو نە لە دەرمانە کیمیاییەکان. تەنهاو تەنها باوەڕت بە هێزی لەشی خۆت هەبێت. لەش خۆی هەموو کارەکانی ڕێك دەخاتو نەزمی پێ دەبەخشی.

لەشی ئێمە سوود لە هیچ کام لە شێوازەکانی هومئۆپاتی، خەرمانە دەرمانی (هالە دەرمانی)، مەساجو فشار دەرمانی، وەرناگرێت. ئەمانە هەمووی دەستوەردانە کاری پاکسازی لەشە. تێکڕای شێوازە پزیشکییە باوەکان لەش دەورووژێننو زیانی پێدەگەیەنن. ئەوان وەك کحولو قاوەو مادده وروژێنەرەکانی دیکەی لەش ئازار دەدەنو گیروگرفت بۆ کاری پاکسازی لەش دەخوڵقێنن. ئەوە لەشە کە پرۆسەی پاکسازی لەش دەست پێدەکاتو خۆشی دەبێت ئەم قۆناخە تەواو بکات. تەنها لەش دەزانێت کە چ بڕێك لە مادده زیادەکانی فڕێداتە دەرەوە. گرتنەبەری ئەم ڕێوشوێنانە لەلایەن لەشەوە کارێکی سروشتییەو ئێمە نابێت بە هەندێك کاری ناسروشتیو بەکارهێنانی دەرمانەکانو شێوازەکانی دیکە ئەم پرۆسەی پاکسازیو چاکسازییە پەك بخەین. کردنە دەرەوەی ژەهرەکان کەمێك ئازارو ناخۆشی لەگەڵدایە. دەبێت تاقەت بێنیت، پشووی پێ بدەیو بواری ئەوە بە لەش بدرێت کە خۆی نۆژەن بکاتەوە. ئێمە دەبێت پێشوازی لەم ڕەوتە شیفابەخشیانە بکەین. نەخۆشی وشەیەکی ناڕاستو بێ بنەمایە کە بە ڕەوتی پاکسازی وتراوە. ئەمە هەوڵی لەشە تا خۆی ڕێك بخاتەوە. دکتۆر شیڵتۆن دەڵێت، هەموو دیاریکردنە پزیشکییەکانو پۆلین بەندی نەخۆشییەکان لە کتێبە پزیشکییەکاندا تەنها وەهمو خەیاڵێکە کە بەکەڵکی بیرمەندانی زانستی پزیشکی دێت. ئەوان بەم گریمانانە تەنها بەرنگاری نیشانەکان دەبنەوەو هیچ کاریان بە هۆکارەکە نییە. ئەوان باسی پەلامارو دزە کردنی میکرۆبەکان بۆ نێو لەش دەکەن، لە حاڵێکدا کە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکان کۆبوونەوەی مادده زیادەکان لەنێو لەشدایە. هەموو ئەو شێوازانەی کە بانگەشەی چارەسەر کردنی لەش دەکەن، بەرهۆ(مغلولە)کە دەبینو هیچ کاریان بە هۆکارەکە نییە کە شێوازی هەڵەی ژیانو خووە لە رادەبەدەرەکانی ئێمەیە. هەر بۆیە هیچیان بەرەخیان نییەو ڕێگریو بار قورسی بۆ لەش دروست دەکەن. کەسێك کە هەوڵ بدات نەخۆشییەکەی چارەسەر بکات، ڕەوشەکە خراپتر دەکات. دەبێت واز لە لەش بهێنین. تەنها پشوو بدەو پەرەمتی لە حەوت دکتۆرەکەی سروشت وەربگرە. ئێمە پێمان وایە قەیرانەکانی لەشساغی لەناکاو دروست دەبن. نا، ئەمە ئەنجامی کۆبوونەوەی ئەو

زبڵو خاشاكانەیە كە منو تۆ لە سەردەمی منداڵییەوە كۆمان كردۆتەوە. ئەو هەموو قسە هەڵەق و مەلەقانەی كە بەناوی دۆزینەوەی دەرمانەكانی شێرپەنجەو ئایدزو...هتد دەرخواردی خەڵكانی بێ ئاگای دەدەن. رەگەزی مرۆڤ كەی لە وتنی ئەم قسە پروپووچانە رزگاری دەبێت؟ بۆچی هەر كەس تەنها دەیهەوێت یاری بە ژیانی خەڵك بكات تا پارەو پلەو پایەی دەست بكەوێت؟ تۆ لە دەست ئەو بەكتریانەی بەهۆی گەنینی گۆشتو هێلكەو ماسییەوە لە ریخۆڵەكانتدا دروست دەبن، رزگارت نابێت. دەبێت لە رێگەی پاكسازییەوە توانای بەرگری لەشت بەهێزتر بكەی. ئەگەر لە رێگەی بەكارهێنانی دەرمانەوە رێ لە كارەكانی پاكسازی لەشت بگرێت، ئەوكات سروشت نوسخەیەكی دوورو درێژو وەرەقەیەكی سزای باشت بۆ دەنێرێت كە ئەویش شێرپەنجەیە. دەشێت هەموومان تووشی شێرپەنجە ببین. هەسارەكەی ئێمە، هەسارەیەكی شێرپەنجە لێدراوە.

هەڵمەخەڵەتێ، هەڵە مەكە، ئەمە چارەنووسی هەموومانە كە بەهۆی پشت كردنە سروشت دەبێت بە شێرپەنجە بمرین. هیچ جیاوازی نییە، چ دەوڵەمەندو چ هەژار.

**من خۆم لەگەڵ ئەوەدا نیم كە پێش چارەسەر كردنی هەڵە خۆراكییەكان، ماددە كیمیاییەكان بەكار بێت. سەرەتا پێویستە بزانین كە بۆچی لەش باش كار ناكات.**

پرۆفیسۆر ئیشهۆڵتەر

بێگومان كاتێك لەشت دەیهەوێت خۆی خاوێن بكاتەوە، هەست بە نەخۆشی دەكەیت. ئەمە حاڵەتێكی سروشتییە. گیانلەبەرانی دیكەش هەر بەو جۆرەن. بەڵام سووچباری سەرەكی خۆتی. خۆت لەشت پیس كردووەو ئێستا دەبێت رێی پێبدەی تا خۆی خاوێن بكاتەوە. ئەو پزیشكەی كە ئەندامێكی لەشی مرۆڤ دەردەهێنێت، بەكردەوە دەیسەلمێنێت كە ناتوانی چارەسەری بكات. بەهەر حاڵ چارەسەر كردن كاری پزیشكەكان نییە، بەڵكو كاری لەشە. تێگەیشتن لەم بابەتە كارێكی قورس نییە. ئێمە توانای تێگەیشتنمان لاواز بووە، ئەگەرنا دەمانتوانی لەوە تێبگەین كە بۆچی ئەو هەموو نەشتەرگەرییە ئەنجام دەدرێت.

هەر ئەندامێك لە لەش جیا بكرێتەوە، هەموو سیستمی لەش تێك دەچێت. ئێستا تۆ چۆن دەتهەوێت بەو لەشەوە كە بەشێكت لێ دەرهێناوە، درێژە بە ژیان بدەی؟

ئەمە سزای ساتێك خۆش رابواردنە. سیستمی دەرمانك ردن هەڵەیە. راستە كە ئەندامی دەست كردی زۆر دروست دەكرێن، بەڵام من باسی ژیانی سروشتی دەكەم. مرۆڤ هەرگیز مێژوویەكی سروشتی نەبووەو هەرگیز وەك مرۆڤیش نەژیاوە. ئەو هەموو پێغەمبەرە كە بۆ رزگار كردنی مرۆڤ هاتن، بۆچی بوو؟ بۆ ئەوە بوو تا شێوازی سروشتی‌و تەندروستانە ژیان‌و نەزم‌و دسپلین فێری مرۆڤ بكەن. ئایا مرۆڤ بوو بە مرۆڤ؟ ئێستا دەبێ لە ترسی شێرپەنجەو نەخۆشییەكانی دیكە بە دەوری خۆیدا بسوورێتەوە. خەڵك چاوەڕوانی ئەوەن لە بەیانییەوە تا ئێوارە پێچەوانەی یاساكانی سروشت كار بكەن، بخۆنەوە، بكێشن‌و گۆشتی ئاژەڵە داماوەكان بخۆن، كەچی بە لەشساغیش بمێننەوە. ئەم شێوازە لەش داماوو بێ توانا دەكات‌و پزیشك وتەنی، تووشی نەخۆشی دەكات. هەر كاتێكیش لەش هەوڵ دەدات خۆی رێك بخاتەوە، هەزار بەڵای بەسەر دێنیت، چونكە دەتهەوێت هەمیشە هەموو شتێك بە مەیلی تۆ بێت. ئەی كەواتە سروشت‌و یاساكانی چییان بەسەر دێت؟ تۆ هەوڵ دەدەیت هەموو جۆرە دەرمانێك بخۆیت‌و دەستەوداوێنی هەموو شێوازو رێگایەك دەبیت بۆ ئەوەی دیسان هەست بكەیت باش بوویتەوەو روو لە خووە تێكدەرو ژەهراوی كەرەكانت دەكەیتەوە. تا كەی دەتهەوێت لەسەر ئەم یارییە خۆ فریودەرانەیەت بەردەوام بیت؟ سروشت نەزم‌و دسپلینی لەتۆ دەوێت. خواردنی دەرمان كێشەكە چارسەر ناكات. نەشتەرگەریش كۆتایی بە ئازارەكانی تۆ ناهێنێت. ئەم ئەندامە دەربهێنی، لەش هەوڵ دەدات لە شوێنێكی دیكەوە خۆی خاوێن بكاتەوە. دەبێت ئەم كارە بكات. جا ئێستا تۆ یەك لە دوای یەك ئەندامەكانت دەربهێنە. بۆ ماوەیەك هێور دەبێتەوە، بەڵام دیسان ئازاری پاكسازی روت تێدەكاتەوە. پرسیار لەو كەسانە بكە كە نەشتەرگەریان بۆ كراوە. بە خواردنی دەرمان‌و ئەنجامدانی نەشتەرگەری، كێشەكە چارسەر نابێت. سەیرێكی چوار دەورت بكە. كەسانێك دەبینی كە خوویان بە دەرمانەوە گرتووە، بێ ئەوەی ئازارو نەخۆشییەكەیان چارسەر بووبێت. تۆ بەم دەست تێوەردانانەت ژیانی خۆت دەفەوتێنیت. ژیان بەو جۆرەیە كە دەبێت هەر كەس پاداشتی كارەكانی خۆی وەرگرێتەوە. درەنگ‌و زوو كەوتووە، بەڵام فەوتان نییە. تا تۆ لە رێگەی بەكارهێنانی شێوازە پزیشكییە باوەكانەوە

سیستمی بەرگری لەشتماندوتر بکەیت، بەو رادەیە لاوازترو لەرزۆکتر دەبیت. هەرکات بامرودۆخت باش نەبوو، هیچ مەخۆ، بچۆ نێو جێگاوەو پشوو بدە. لەو ماوەیەدا تەنها ئاوی خاوێن بخۆرەوە تا زبڵو خاشاکەکانی لەشت بشۆیتەوەو بیانکەیتە دەرەوە. ئێمە لەباتی ئەوەی یارمەتی لەشمان بدەین، کیسەیەك دەرمانی دەرخوارد دەدەین. لەش هەوڵ دەدات خۆی خاوێن بکاتەوەو ئێمە بێ ئاگایانە بە پێی راسپاردەی پزیشك هەندێك شتی دەرخوارد دەدەین کە نازانێت چی لەم شتە رەنگاورەنگە جۆراوجۆرانە بکات. کاتێك وەزعت باش نییە، دەبێت خۆشحاڵ بیت کە لەشت هێشتا زیندووەو چالاکەو دەیهەوێت خۆی خاوێن بکاتەوە. نابێت ماتەمینی بکەیتو نیگەران بیت. زۆر کەس هەیە کە چیتر لەشیان توانای خاوین کردنەوەی خۆی لەدەست داوەو تووشی ئایدزو شێرپەنجە بوون. رەنگە تۆش کەسانێکت دیبێت کە دەکۆکنو خیزە خیزی سنگیان گوێ ئازار دەدات، بەڵام لەشیان چیتر توانای ئەوەی نییە تا ئەم ژەهرانە بکاتە دەرەوە.

ئەمە چ نەریتێکی پڕوپووچە! کاتێك کەسێك نەخۆش دەکەوێت، خزمو دۆستو ئاسیاوەکانی لە دەوری کۆ دەبنەوە، خواردنی جۆراوجۆری بۆ دەهێنن، لە ژوورەکەیدا رادیۆو تەلەفزیۆنی بۆ دادەنێنو شۆربایەکی لە گۆشتی ماسوولکە بۆ دروست دەکەن کە زیاتر بە میزی ئاژەڵان دەچێت، چونکە گۆشت واتە ترشی یۆریك، ئەو کات لەپشت سەرییەوە دادەنیشنو دەست دەکەن بە قسەی هەوانتەو بێ سەروبەرە. نەخۆش پێویستی بە پشوودانە.

هەر کات نەخۆشییەکی کورت ماوەو کاتی گۆڕا بۆ نەخۆشییەکی قورسو درێژخایەن، پێویستە رۆژوو بگیرێت. من دەتوانم لەم سەدەو سەدەی پێشوودا سەدان پزیشك ناو بەرم کە بیروڕای وەك منیان هەبووەو هەیەو لە کتێبەکانیاندا روونیان کردۆتەوە کە نەخۆشی چییەو چۆن لەشساغی بەدەست دێتەوە.

من پزیشکانێك دەناسم کە لۆمەی خۆیان دەکەن، بۆ نموونە دکتۆر هولمز. ناو براو لەو بڕوایەدایە کە گەورەترین سەرکەوتنی رەگەزی مرۆڤ ئەوەیە کە هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندیان بە زانستی پزیشکییەوە هەیە بیخاتە دەریاوە. با واز لەوە بهێنین کە ئەو کات ماسیو گیانلەبەرە ئاوییەکان رووبەڕووی کارەسات دەبنەوە. وەزیری تەندروستی باسی کەمی بوودجەو گرانی تێچووی دەرمان دەکات. دەبێت پرسیاری ئەوەی لێ بکرێت کە تا ئێستا کام یەك لەم خەڵکە رۆژ رەشانە بەو تێچووە زەبەلاحەی تۆ بۆ پەرلمانی

پێشنیار دەکەی لەشساغی بۆ گەڕاوەتەوە، کە تۆ بەدەست نەبوونی بوودجەی پێویست بۆ بابەتی دەواو دەرمان دەناڵێنیت؟ ئەو هەموو تیچووە سەرسامکەرە بۆچییە؟ روون‌و ئاشکرایە ئەوەی بە بێ رەنج‌و ماندو بوون بەدەستت هێنابێت زووش لەدەستی دەدەی. تێچوویەك کە بە پارەی کحول‌و جگەرەو قاوەو...هتد دابین بکرێت، دەبێت لە کڕینی دەرمانی کیمیاییدا خەرج بکرێت. تێکڕای ئەم شتانە هیچ پەیوەندییەکیان بە ژیانی مرۆڤی لەشساغەوە نییە. ئێمە هیچ کارمان بەسەر نەخۆشییەکانەوە نییە، بەڵکو گیرۆدەی شێوازی هەڵەی ژیانمانین. ئەگەر شێوازی ژیان رێك‌و راست بکرێتەوە، نەخۆشییەکانیش نامێنن. سی (٣٠) ساڵە من پزیشکم. لەم ماوەیەدا ژمارەیەکی زۆر زانای گەمژەم لە سەرەو لێژیدا بینیوە کە بڕوایان بە بنەما دەرمانییەکانی خۆیان بووە، و ژمارەیەکی زۆریش کەسی ناپسپۆڕم بینیوە کە ئێستا بۆچوونەکانیان جێی ئیعتیبارە. دکتۆر ئیروایین لیك دەڵێت: "من ماوەیەکی زۆر بەئاگاییەوە بیرم لە هۆکاری نەخۆشییەکان کردۆتەوەو پشکنینی زۆریشم کردووە." تێگەیشتن لەمە قورسە، چونکە سیستەم‌و دەزگای پزیشکی بە ملیاردها دۆلار تێچووی کۆمپانیاو کارخانەکانی دەرمانسازی پیشەسازییەوە لەدژی ئێمە راساوە. من بەردەوام لەم کتێبەدا وتوومە کە زەین‌و بیر کردنەوە بەسەر لەشدا زاڵ دەبێت، چونکە زەین‌و رەوان خوازیارو داواکارە بەڵام لەش لاوازە. ئێمە سەرەتا پێویستە رۆح‌و دەروون‌و زەین‌و بیرمان رابهێنین تا بتوانێت لەش کونترۆڵ بکات. بە بێ بیرکردنەوەو بوونی نەزم‌و دسپلین هیچ کارێك ناکرێت. حەز دەکەم لێرەدا جارێکی دیکە بنەماکانی لەشساغیت بۆ باس بکەمەوە. بە رەچاو کردنی ئەم بنەمایانە، تۆ خۆت لە باشترین‌و باترین دۆخی جەستەیی‌و رۆحی وزەینیدا دەبینیتەوە.

بە رەچاو کردنی ئەم بنەمایانە دەبینی کە چۆن لەشت لەئاست ئەم نەخۆشیانەدا کە هەمان پرۆسەی پاکسازییە، خۆی تەیار دەکات‌و چەند زوو چاك دەبێتەوە. هەڵبەت ئەگەر کارت بەو شتانە کردبێت کە تا ئێستا باسم کردوون، ئیتر لەشت خاوێن بۆتەوەو لە قەیرانەکانی پاکسازی (نەخۆشییەکان) رزگارت بووە. کە لەشت خاوێن بۆوە، توانای بەرگرییەك بەدەست دەهێنیت کە لەباس نایات. تەنها دەتوانم ئەوەندە بڵێم کە ئەگەر حەز دەکەیت، دەتوانی لەسەر لەشی خۆت تاقی بکەیتەوە.

ئەگەر لەشساغی‌و ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە، سەرنجی زیادبوونی هێز‌و تواناکەت

بەو ئەگەر ناساغیتو نەخۆشی درێژخایەنت هەیە، پاش دوو ساڵی دیکە لەخۆت بڕوانە. نەخۆشییە قورسو درێژخایەنەکانی وەك هەوکردنی جومگەگان، ڕۆماتیزمەو تەنانەت شێرپەنجە (ئەگەر لە قوناغی سەرەتاییدا بێت) دوو ساڵ دەبات تا بنبڕ بێت. پەیوەندی بەوەوە هەیە کە لەم دوو ساڵەدا چەند جار تڵپەخۆریت کردبێت. بەڵام بنەڕەتی مەسەلەکە هەوای تازەو ئاوی پاکە. بێ ئەم دوو شتە سەرەکییە ژیان مەحاڵە. تۆ دەتوانی بۆ ماوەی چەندین مانگ بێ خواردن بژی، بەڵام بە بێ هەوا چەند خولەكو بە بێ ئاو تەنها چەند ڕۆژێك دەتوانی تاقەت بهێنیت.

یەکێکی دیکە لە شتە پێویستەکان، خواردنی بەرهەمە بایۆلۆجییەکانە، واتە ئەو بەرهەمە سروشتییانەی کە ماددەی کیمیاییان تێکەڵ نەکرابێت. تێکڕای لێکۆڵەرو توێژەران لەسەر ئەوە هاوڕان کە مرۆڤ بە پێی یاسای سروشت میوە خۆرە. میوەکان لە پلەی یەکەمو سەوزەکان لە پلەی دووەم دان. بنەمایەکی دیکە ئەوەیە کە پێویستە هەست بە بەختەوەری بکەی. بە بێ خۆشحاڵ بوونو هەست بە دڵخۆشی کردن، لەشساغی هیچ مانایەکی نییە. پێویستە مرۆڤ بە چاوی دڵ لە هەموو شتێك بڕوانێت. چاوی سەر هەندێك جار کوێرەو هەڵە دەکات.

خەفەت مەخۆ، بژی. ٩٩٪ لە دڵەڕاوکێو خەمەکانی ئێمە بێ بنەمایە. بۆچی کاتی خۆت بە بیرکردنەوەی خراپ بەفیڕۆ دەدەی؟ تۆ نەمرۆ دەژی. دوێنێ ڕۆشتووەو هێشتاش سبەینێ نەهاتووە. من هێشتاش هەست دەکەم گەنجمو فڕۆکەوانی تەیارە بچووکەکەمم. هەست بە بەختەوەری کردنو لە گەڵ خۆتدا بە خۆشیو بەگەرموگوڕی ژیان، تۆ بەرەو قۆناغێکی بانتر دەبات، واتە گرنگی بە خۆت بدەو هاوڕێی خۆت بە، هەڵبەت دەبێت وریا بیت تووشی خۆ بەزلزانیو لوت بەرزیو خۆپەرستی نەبیت. ئێمە لەمێژە لە خۆمان تۆراوینو بە خۆمان نامۆین. ئێستا تۆ دەزانی کە کاتێك مرۆڤ هەوڵەکانی ئەنجامی هەبێت، لە پێستی خۆیدا جێی نابێتەوەو زۆر خۆی لا خۆشەویست دەبێت. نۆشی گیانت! مافی خۆتە لەخۆت ڕازی بیت. بەڵام وریای کەسانی دەورو پشتیشت بە کە زۆربەیان نەخۆشن. ئەوانەی کە لاونو ئێستا پیر نەبوونو هێشتا نەخۆش نین، یا ئەوانەی کە تەمەنێکیان بەڕێ کردووەو وەك ئەو کاتەی کە تۆ هەستت بە نەخۆشی دەکرد، لە ئاست هەموو شتێکدا ڕەش بینن. بەکورتییەکەی وریابە. ئەمە شتێکی ئاساییو سروشتییە کە تا من خۆم خۆش نەوێت، ناتوانم کەسی دیکەم خۆش

بوێت. وشیارو ئاگاداربه. ئه‌مه پوخته‌ی ئه‌و شته‌یه که من مه‌به‌ستمه پێتی بڵێم. ئه‌گه‌ر بینیت که‌سێك پله گۆشتێکی خستۆته نێو قاپه‌که‌یه‌وه‌و ده‌یخوا، خێرا وه‌ده‌نگ مه‌یه. بێڵه با پرسیارت لێ بکه‌ن. پێویسته زۆر به ئه‌ده‌به‌وه وه‌ڵامی خه‌ڵکی بده‌یته‌وه. زۆر که‌س هه‌ر به‌ڕاستی نازانن شێوازی راست‌و دروستی ژیان کردن چییه. سه‌یری ئه‌م ژیانه بکه که زیاتری به پڕۆپاگه‌نده ده‌چێته پێش‌و فڕی به‌سه‌ر راستییه‌وه نییه. سه‌یری ئه‌و هه‌موو میدیایانه بکه که خه‌ڵکی وه‌ك رانه مه‌ڕ بۆ کوێیان بوێت به‌ره‌و ئه‌وێ ده‌یانبه‌ن. تۆ ئه‌م کتێبه‌ت خوێندۆته‌وه‌و تا راده‌یه‌ك وشیار بویته‌وه. ئه‌وانی دیکه هێشتا نازانن چی له‌گه‌ڵ خۆیان بکه‌ن. به‌ڵام خراپ نییه ئه‌گه‌ر چه‌ند که‌سی وه‌ك خۆت بدۆزیته‌وه‌و پێکه‌وه دانیشتنتان هه‌بێت‌و بۆچوونه‌کانتان پێکه‌وه ئاڵوگۆڕ بکه‌ن. له ئه‌ڵمانیا زۆر کۆڕو کۆبوونه‌وه ساز ده‌کرێت که تیایاندا ژماره‌یه‌ك هاو بیرو بۆچوونن ئه‌زموونه تاکه‌که‌سییه‌کانی خۆیان بۆ یه‌کتر باس ده‌که‌ن.

### بۆنی له‌ش

له رابردوودا، هه‌ندێك پزیشك له رووی بۆنی عاره‌قه‌ی له‌ش‌و مووه‌کانیانه‌وه (وه‌ك ئاریڵه‌کانی په‌یوندی له‌ش) جۆری نه‌خۆشی سه‌ردانیکه‌رانیان دیاری ده‌کرد. مرۆڤ بۆنی ئه‌و شتانه‌ی لێدێت که ده‌یانخوات. ئه‌و بۆنه توندده‌ی له ده‌م یان له له‌شته‌وه دێته ده‌ره‌وه، نیشانه گه‌نینی ناوه‌وه‌ته. به‌پله‌ی یه‌که‌م ئه‌م بۆنانه له شی بوونه‌وه‌و تێکچوونی ئه‌و مادده پڕۆتینیانه‌وه سه‌رچاوه ده‌گرن که تۆ به‌رده‌وام له به‌رنامه‌ی خۆراکی رۆژانه‌تدا به‌کاریان ده‌هێنیت. به‌پله‌ی دووه‌م له زێده‌پاڵی(میتابۆلیزمی) له‌شه‌وه سه‌رچاوه ده‌گرێت.

ئه‌و ماددانه‌ی به شێوه‌یه‌کی ته‌واو له له‌ش ناگرێنه ده‌ره‌وه، له له‌شدا که‌ڵه‌که ده‌بن‌و بۆگه‌ن ده‌که‌ن.

که‌م‌و زۆر هه‌موومان له کۆئه‌ندامی هه‌رسکردنماندا کێشه‌مان هه‌یه. کاتێك که پاشه‌رۆی ئه‌و خواردنانه‌ی ده‌خۆرێن به‌ته‌واوی نه‌کرێته ده‌ره‌وه، به‌هۆی کۆبوونه‌وه‌یانه‌وه ده‌گه‌نێن‌و جۆره‌ها به‌کتریا دروست ده‌که‌ن. ئه‌م گه‌نینه له ئه‌نجامی شیبوونه‌وه‌ی خانه‌کانه‌وه دروست ده‌بێت. هه‌موو خانه‌یه‌ك له خۆیدا سیستمێکی ته‌یارو ئاماده‌ی هه‌یه که به‌کاری هه‌رسکردو کردنه ده‌ره‌وه خه‌ریکه. له‌ش هه‌موو رۆژێك به

ملیۆنان خانە لەدەست دەداتو بە ملیۆنان خانەی نوێ لەباتی ئەوان دروست دەکاتەوە. بۆنی توندو ناخۆش، نیشانەی ناخێکی ناساغە. هەر کات ماددەی پرۆتینی ئاژەڵی، وەك گۆشت، ماسیو هێلکە بخورێت، بە باشی هەست بەم جۆرە بۆنە توندو ناخۆشانە دەکەیت کە بەهۆی گەنینی ئەم ماددە بەکار هاتووانەوە دروست دەبێت. هەروەها نۆك، نیسك، فاسۆلیا، شیرو پەنیر لە کۆئەندامی هەرسکردنی مرۆڤدا بۆن دروست دەکەن، هۆی ئەو بۆنەی میزیش هەیەتی هەر ئەمەیە.

هیچ سەرنجی بۆنی قاچەکانت داوە کە پاش ئەوەی چەند کاتژمێرێك پێڵاوت لە پێت دانەکەندبێت، چ بۆنێکی لێ دێت؟ بەڵام ئەگەر خواردنەکەت بریتی بێت لە خواردنە زیندووەکانی وەك، میوەکان، سەوزەکان، چەکەرەکان، دەنکەکانو کاکڵەکان، ئەوا لەشت هیچ بۆنی لێ نایاتو تووشی ژەهراوی بوونیش نابیت، هەڵبەت بەو مەرجەی کە شتەکان بە دروستی پێکەوە تێکەڵ بکەیت. تێکەڵ کردنی ماددە خۆراکییەکان لەگەڵ یەکتردا، یەکێك لە گرنگترین بنەماکانی خواردنە. ئەگەر بێتو تۆ بێ بەرنامە بڕێکی زۆر ماددەی پرۆتینی رووەکی لەگەڵ شتی دیکەدا تێکەڵ بکەیت، عارەقەی لەشتو میزەکەت بۆنێکی زۆر توندو ناخۆشیان لێ دێت. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە ماددە پرۆتینییەکان لەش ترش دەکەن. بۆنی لەشت پێت دەڵێت کە بەرنامەی خۆراکییەکەت هەڵەیە یان راستە. زمان یەکێکی دیکە لەو ئەندامانەیە کە ئاستی لەشساغیت پیشان دەدات. زۆر بە کەمی زمانێك دەست دەکەوێت کە رەنگی سوور بێتو بەڵغ نەیگرتبێت. تا زمانت حاڵەتی چەسپینی زیاتر بێت، ئاشکرایە کە لەشت سەرقاڵی شیکردنەوەی ماددەکانی ناوەوەیەتی. ئەگەر تۆ چەند رۆژێك بەرۆژوو بیت یا لەسەدا سەد ببیتە کەسێکی میوەخۆر، دەبینی کە بەڵغی سەر زمانت زیاتر بووە. تۆ زرۆ بە ئاسانی دەتوانی ئەو سپیایەی سەر زمانت خاوێن بکەیتەوە، بەڵام دیسان زمانت بەڵغ دەیگرێتەوە. کەسێك کە ئیرادەو بوێری نەمابێت، هەموو شتێکی لەدەست داوەو خۆزگە هەر لەدایك نەبووایە.

بەڵام ئەگەر ببێتە کەسێکی لەسەدا سەد میوەخۆر ئەوا ئەم بەڵغەش نامێنێت. تا ئەو کاتەی کە زمانت خاوێن نەبۆتەوە، تۆ هێشتا هەر نەخۆشیت تێدا ماوە. زمانت وەك ئاوێنەی ئەفسوناوی پیشاندانی لەشساغیت بەکار بێنە. زمان پیشانی دەدا کە ناوەوەت نەخۆشە یان ساغە.

**٢٢ بنەمای ژیان**

لێرەدا ئاماژە بە بیست و دوو بنەماو ڕێسای سەرەتایی دەکەم کە گەرەنتی لەشساغی تۆ دەکەن:

١- هەوای تازەو خاوێن

٢- ئاوی خاوێن

٣- خۆراکی زیندوو

٤- هەست بە بەختەوەری کردن

٥- خەوو پشوودان

٦- تێگەیشتن و مەیل

٧- پلەی گەرمی هاوسەنگ و باش

٨- پاک و خاوێنی

٩- سوود وەرگرتن لە تیشکی ناڕاستەوخۆی خۆر

١٠- جووڵەی قورس

١١- حەسانەوەی دەمارەکان(اعصاب)

١٢- هەست بە وابەستەبوون

١٣- یاری کردن و کات بەخۆشی بەسەر بردن

١٤- توورە نەبوون و زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێدا

١٥- بەمتمانەوە ژیان کردن

١٦- بوونی ژینگەیەکی هاوڕێیانە

١٧- بوونی لێزانی و پسپۆڕی لە ژیانی تاکەکەسیدا

١٨- کارێکی دروستکەرو بەسوود

١٩- هاندەر بوون لە کارەکاندا

٢٠- بوونی غەریزەیەکی بەهێز

٢١- ڕازی بوون لە ژیان

٢٢- بوونی متمانە بەخۆ بوون و ڕێز لە تواناکانی خۆ گرتن.

ناتوانی هەموو ئەوشتانەی لێرەدا باسم کردوون، ناتوانی یەکجێ بەدەستیان بێنیت. بەڵام کەسێک کە باوەڕی بە ئامانجەکەی خۆی هەبێت و هەوڵ بدات، سەردەکەوێت.

هەوڵ بدە نموونەو سەرمەشقێکی باش بۆ ئەو کەسانە بیت کە لە سەرەتای ئەم ڕێگایەدا دوودڵن. هەمیشە نموونەو سەرمەشقەکان ڕۆڵێکی کارایان لە نێو خەڵکدا هەیە. ئەو دایكو باوکانەی کە جگەرە دەکێشن، هەرگیز ناتوانن بۆ منداڵەکانیان نموونەو سەرمەشقێکی باش بن. مناڵ پێی وایە، هەر بەو شێوەیەی کە باوك یان دایك مافی ئەوەی هەیە جگەرە بکێشێت، ئەویش ئەو مافەی هەیە. کاتێك دایك یان باوکێك جگەرە دەکێشێت، ئەی بۆچی مناڵەکەیان نەیکێشێت؟ ئەم بابەتە سەبارەت بە هەموو حاڵەتەکانی ئالوودە بوون کە لە کۆمەڵگای ئێمەدا هەیە، ڕاستە. سەرخۆشبوون بە کحول، جۆرە خۆ ئیفلیج کردنێکە. ڕۆژئاواییەکان لەم بارەوە نموونەیەکی روونو ئاشکرایە. چەندە منداڵی ئیفلیج هەیە؟ هەندێك جار تەلەفزیۆن فیلمگەلێکی سەرنج ڕاکێش لە بارەی ژەهراوی بوونی گۆشتەوە بڵاو دەکاتەوە. بە پیشاندانی ئەمجۆرە بنەمایانەی لەشساغی، مرۆڤ چی دەست دەکەوێت؟ حەز دەکەم هەندێك شت لە بارەی تواناکانو ئەو ڕەوشەوە بڵێمەوە کە لەش بەهۆی ڕەچاو کردنی ئەم یاسایانەوە بەدەستی دەهێنێتو تێی دەکەوێت.

١- تۆ دەتوانیت ئەوەندەی دەکرێت لەشساغی بۆ خۆتو خێزانەکەت بگێڕیتەوەو خۆتان لە شەڕو نەگبەتی نەخۆشییەکان ڕزگار بکەیت.

٢- تۆ دەتوانی هەموو ئەو بڕە پارەیە پاشەکەوت بکەیت کە بۆ پزیشكو دەرمان خەرجی دەکەیت.

٣- تۆ دەتوانی هەموو ئەو نەخۆشیانەی ئێستات بنبڕ بکەیتو لە دەردو ئازار ڕزگارت ببێت، بەتایبەت لەو هەڵامەتە ڕزگارت ببێت کە بەهۆی خواردنی نانو دانەوێڵەوە تووشت دەبێت.

٤- وزەت چەند قات زیاد دەکات، لە ئەنجامدا کاری زۆرتر دەکەیتو ئەمەش ڕۆڵێکی گەورەی لەسەر کەسایەتی تۆ دەبێت.

٥- توانای زەینیو فیکریت بەهێزتر دەبێتو خۆت خۆشحاڵترو زیتەڵەتر هەست پێدەکەیت.

٦- خۆڕاگریو توانای ژیان کردنی خۆت بەدەست دەهێنیتەوە.

٧- هێزی بیستنو بینینت بەهێزتر دەبن.

٨- دەنگت ڕوونو زوڵاڵ دەبێتەوە.

٩- پێستت نەرمو روون دەبێتەوەو زیپکەو خاڵی پێوە نامێنێت.

١٠- لە شوێنی کارەکەتدا دەبیتە کەسێکی کارمەترو بەکەڵکتر لەوانی دیکە.

١١- لە ماوەی چەند مانگێکدا، بیست ساڵ گەنجتر دەبیتەوە.

١٢- چێژ لە شتە تازەو زیندووەکان وەردەگریتو هەست بە تامی راستەقینەی خواردنەکان دەکەیت.

١٣- هەموو کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکردنت، وەك باویژو قەبزیو هەست بە ئینتەلا کردن، چارەسەر دەبن.

لەو کاتەوەی ئاگر دۆزراوەتەوە، مرۆڤ بەردەوام سەرپێچی لەم یاساو رێسایانە کردووە. لەم چەند ساڵەدا کە ئێمە بە شێوەیەکی جیدی پەیوەندیمان لەگەڵ سروشتدا پچڕاندووەو رووما‌ن لە خواردنە دەستکردەکانی کارەخانەکان کردووە، چ بەلاو نەگبەتیگەلێکمان بەسەر خۆماندا نەهێناوە!. بۆ نموونە، سەیری وڵاتە دەوڵەمەندەکان بکە کە چییان بەسەر خۆیاندا هێناوە! ئەو هەموو پارمیە بۆ جگەرەو کحولو قاوە بۆچی؟ ئەو هەموو هۆکارانەی رابواردنو لووشدانە؟ تەنها شتێك کە کەمتر دەبینرێت، خۆراکە! خۆراکی راستەقینەی مرۆڤ. تۆ خۆت دەتوانی رادەی لەشساغی خۆت دیاری بکەیت. لە ئاوێنەدا سەیری زمانت بکە. سپییە یان زەردەو یاخود چەسپەندمیە؟ لەم حاڵەتەدا ناوەوەت پڕ لە زبڵو خاشاکە.

**کەسێك کە بەشێوازێکی هەڵە دەژیو بەرنامەیەکی خۆراکی هەڵەی هەیە، هەموو کات خۆی بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە ئامادە دەکات.**

دکتۆر کولات

لە باخچەیەکی ئاژەڵانی گەورەی فلۆریدادا چەند مەیموونی گەورەم بینی کە چوستو چالاكو خێرا رایان دەکرد. ئەم مەیموونانە زۆر لە مرۆڤ دەچوون. بەڵام ئەگەر مرۆڤ خۆی لەگەڵ ئەم مەیموونانەدا (کە لە رووی ئۆرگانییەوە ٩٨٪ هاوشێوە یەکترن) بەراورد بکات، تێدەگات کە چەندە هەرزەو سووكو داماو بووە.

**داهاتوو هی ئەو نەتەوانەیە کە لەنێو زانستەکانی خۆراکدا**

**کە تا ئێستا رووخراون، باشترینیان هەڵدەبژێرن.**

**دکتۆر ڤن وندت**

## بۆچوونەکانی پسپۆڕێکی تەندروستی لە ئەڵمانیا

ئایا هەر بەڕاستی ئێمەی خەڵکی ئەڵمانیا لەشساغین؟ نا. ئەمە تەنها وەهمە. باشترە خۆمان بە ئامارەکانی ساڵانە فریو نەدەین. باری ناڵەبارو کارەساتباری لەشساغی، بەتەواوی بەخەڵك ناڵێن، چونکە زۆربەی هاو رەگەزەکانی ئێمە هێشتا پیر نەبوون. هەروەها، ئەوانەی پیر دەبن دەنێردرێن بۆ خەڵوەتگەی پیریو ئەندامانی خێزانەکانیان بەدەگمەن سەردانیان دەکەن. منالی کەسە دەوڵەمەندەکان کاتیان بۆ سەردانی کردنی دایكو باوکیان نییە کە ئەم دۆخەیان چ راستو چ هەڵە بۆ پێکهێناون. لەم ماڵانەدا کۆمەڵێك زەلیلو داماو لە دەوری یەکتر کۆبوونەوە. هەر کەس نایهەوێت ئەم راستیانە ببیستێت، باش وایە هەستی پێبکات. ئەو هەموو دەستو پێ شکاوە لە خەڵوەتخانەکان، ئەو هەموو ناتەواوانە کە ئێسکەکانیان توانای راگرتنی لەشیانی نییە.

بەردەوام گۆشتی لاکی گیانلەبەرانو بەتایبەت بەرازیان پێ دەدەنو ماددەی زیندووی رووەکی کەمتر لە خواردنەکانیاندا هەیە، تەنها هەندیك جار زەڵاتەیان پێ دەدەرێت کە ئەویش بە خوێو سرکە ژەهراوی دەکرێت. لە سەدا نەوەدو نۆی خەڵکی رۆژئاوا، بە گەورەو بچووکەوە، هەر یەکەو بەجۆرێك دەردەدارە. ئەمریکییەکان کە ماوەیەکە بەدوور لە شەڕو شارستانیانە دەژینو ئەوروپییەکان، ماددەی خۆراکی زۆرو زەوەندیان لەبەردەست دایەو باشترین هۆکارەکانی ژیانیان لەبەردەستە، لە خەڵکی شوێنانی دیکە نەخۆشترن.

باشە هۆکارەکەی چییە کە ئەم هەموو شیرو بەرهەمەکانیو گۆشتی ئیستیکە هەیە، کەچی لەشساغیش وونە؟ خەڵك لەژێر باری نەخۆشییە قورسو درێژخایەنەکاندا دەناڵێنن، چونکە بەردەوام خەریکی کاوێژ کردنی شتە ناسروشتییەکانن. ئەو هەموو پرۆتینو چەوری خواردنەو نەبوونی جووڵەی پێویست، هۆکاری ئەم نەخۆشیانەو وێرانبوونی ئەم خەڵکەیە. ورگی ئاوساوی قەت تێرنەبوو، بەردەوام فشار بۆ دڵی داماو

دەهێنێت. ئەو دەمارانەی بەهۆی کالسیۆمی نائۆرگانییەوە کەوتوونەتە دۆخی نیوە گیرانەوە، ناتوانن ئۆکسیجن و وزە بۆ هەموو شوێنەکانی لەش بگوازنەوە. ئێمە هەموو رۆژێك بە چەندین شتی وەك جگەرە، قاوە، چا، کاکو، چکلێت و کحول، خۆمان ئازار دەدەین. ئەگەر هاتوو شوێنێکی لەشت ناساغ بوو، ئەوە بزانە کە هەموو لەش ناساغە. ئەو دڵە داماوە دەبێت بەردەوام ئەو ماددە وورووژێنەرانە تەحەمول بکات و کارە سەرەکییەکەی خۆشی ئەنجام بدات. زۆربەی ئەمریکییەکان بەهۆی جەڵتەوە دەمرن. بەپێی ئاماری رێکخراوی تەندروستی جیهانی، لە ۲۴۰ ملیۆن خەڵکی ئەمریکا تەنها سێ – چوار ملیۆنیان ساغن، کە ئەوانیش لە داهاتوودا نەخۆش دەکەون، یان نەخۆشن و پێی نازانن. هەروەها رێکخراوی ئاماری تەندروستی جیهانی دەڵێت، ۷٪ی خەڵکی جیهان ساغن. تەنانەت منداڵانی تەمەن چوار ساڵی ئەمریکیش دڵیان تەواو نییە. خەڵك لە ساڵدا یەك ملیارد جار سەردانی پزیشك دەکەن و ۲۵۰ ملیۆن کەس لە نەخۆشخانەکاندا دەخەوێنرێن. بیست ملیۆن کەس لە خەڵکی ئەمریکا بەدەست شێرپەنجەی کۆئەندامی سێکسییەوە دەناڵێنن. لە هەر دە کەس، سێ کەسیان شێرپەنجەی هەیە. لە نێو ئەو شتانەدا کە بە هۆکار دەزانێرن بۆ مردنی منداڵاندا، شێرپەنجە لە پلەی یەکەمدایە. تێکڕای ئەم نەخۆشییانە لە ئەنجامی دوور کەوتنەوە لە سروشت و خواردنی خۆراکە دەست کردەکان و بەکارهێنانی ماددە وورووژێنەرەکانەوە دروست بوون. بە گرتنەبەری شێوازی خۆراکی تەندروست زۆربەی ئەم نەخۆشییانە نامێنن، بەڵام دووکانی پزیشکەکان دادەخرێت و کۆمپانیاکانی دروست کردنی دەرمان و ئەو رێکخراوانەی کە بە پارەی دەرمان بێدەنگ کراون، کارو کاسپییەکەیان لەدەست دەدەن. ئاوانسیانی ئێرانی دەڵێت، شێرپەنجە و مەنجەڵە دەستە خوشکی یەکترن. ئەگەر ئێمە ببینە کەسانێکی زیندەخۆر، ئەوا ۹۵٪ی نەخۆشییەکان ماڵئاواییمان لێ دەکەن. چیتر باسێك لە رۆماتیزمە، ئازاری جومگە، حەساسییەت، نەخۆشییەکانی چاوو گوێ و پێست، نەخۆشییەکانی میزەڕۆ و کۆئەندامی هەرسکرد، قەبزی، هەموو جۆرە بەردەکان، تەنگە نەفەسی(رەبوو)، بێخەوی، شەکرە، نەخۆشییەکانی دڵ، نامێنێت. تەنانەت ژماردنی ئەو هەموو نەخۆشییە، تاقەت پروکێنە. هەموو منداڵێکی ئەمریکی بەر لەوەی لە دایك ببێت ماددەی کیمیایی بەر لەشی دەکەوێت. راستییەکەی ئەوەیە کە کەسەکان کۆمەڵگەی نەخۆش دروست دەکەن. ئەم هەموو مرۆڤە نوقسانە پیشاندەری کارەساتێکی گەورەیە.

پێویستە هەموو کەسێك بە چاوی خۆی ئەم کارەساتە ببینێت تا بتوانێ لەوە تێبگات کە چ بەڵایەك بەسەر رەگەزی مرۆڤدا هاتووە، دیارە ئەگەر کەسێك خۆی نەکەوتبێتە ژێر کاریگەری ئەو هەموو ماددە هەڵخەڵەتێنەرانەوە.

## رۆماتیزمەو نەخۆشییەکانی جوومگە (ئارترۆز)

نەخۆشییەکانی جومگە کە زۆرتر بە رۆماتیزمە ناوی دەرکردوە، زۆر جۆری جیاوازی هەیەو لەو شوێنانەی لەشدا دروست دەبێت کە دەجوولێن، بۆ نموونە، لە بەشی خوارەوەی فەقەرەکانی پشتدا کە بە لامباگۆ بەناوبانگەو لە ماسوولکەکانی سنگدا بە پلوروداین ناوی دەرکردووە. تای رۆماتیزمە کاتییە.

دەستەواژەی رۆماتیزمە بۆ سەر چەند بەشێك دابەشبووە، وەك ئارترۆز لە شانو ملدا یان سیاتیك لە جومگەکاندا. بەڵام هۆکاری هەموویان یەك شتە: شێوازی هەڵەی ژیان. روونو ئاشکرایە کە ئەم جۆرە ئازارانە لەو شوێنانەدا دەردەکەون کە زیاتر لە ئەندامەکانی دیکە زیانیان بەرکەوتووە. بۆ نموونە ئەوانەی قەڵەون لە بەشی ئێسکی رانو جومگەکانی راندا کێشەیان هەیە.

سەلمێندراوە کە زۆربەی وەرزشکارە پیشەییەکان کە دوای هەموو راهێنانێك دەیکەنە جێژن، زۆر ناخایەنێت کە تووشی نەخۆشی رۆماتیزمەو ئازارەکانی دەبن، چونکە بەشێوەیەك مامەڵە دەکەن کە زیان بە جومگەکانیان بگات. زێدەڕۆیی لە خواردنی گۆشتو بوونی پەیوەندنی سێکسی هاوسار پچڕاویش یەکێکی دیکە لە هۆکارەکانە. تەنها وەرزشکارەکان تووشی ئەم کێشەیە نابن، بەڵکو هەموو خەڵك بەهۆی پڕبوونی لەشیان بە ماددەی ژەهراوی ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییەیان هەیە.

رۆماتیزمە بەهۆی ترش بوونی لەشەوە دروست دەبێت، ئەمە لەحاڵێکدایە کە ١٠٠٪ی خەڵك دووچاری ئەم کێشەیەن (واتە لەشیان لە دۆخی ترشیدایە).

دووبارە ئەوە بخوێنەرەوە کە پێشتر سەبارەت بە ژینگەی ترشیو تفتی لەش روونم کردۆتەوە. دەشێ لە هەموو تەمەنێکدا رۆماتیزمە سەرهەڵبدات. بەڵام ئەم نەخۆشییە لە زستاناندا زۆر بەئازارە، چونکە لەم وەرزەدا خانەکانی لەش وێك دێنەوەو ماددە ژەهراوییەکان کە هۆکاری رۆماتیزمەن، لە جومگەکاندا چڕتر دەبنەوەو ئازارەکە زیاتر دەکات.

ئەوانەی تووشی رۆماتیزمەن تەحەمولی هەوای سارد ناکەنو کەمتر لە هەوای تازەدا دێنە دەرو هەر لە چوار دیواری ماڵدا دەمێننەوە. ئەوان لە شوێنە گەرمەکاندا باردۆخیان باشترە تا لە شوێنە ساردەکاندا. بەڵام هۆکاری ئەم نەخۆشییە هەوا نییە. ژیانی پڕ لە هەڵەو نەجووڵان هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییەیە. مرۆڤ کە بوو بە بوونەوەرێکی فەرمانگە نشینو لە پشت مێز دانیشتو سوار ترۆمبێل بوو، لەگەڵ ئەوەشدا بەرنامەی خۆراکییەکەی هەڵە بوو، لە ئەندامەکانی لەشیدا تووشی چەندین کەموکوڕی دەبێت کە رۆماتیزمە یەکێك لەوانە. کەمایەسی هەوای تازە، نەجووڵانی لەشو خواردنی مادده مردووەکان کە لەش تووشی جۆرەها کەموکوری دەکات، لە هۆکارە سەرەکییەکانی تووش بوون بەم نەخۆشییانەنو لە ئەندامەکانی لەشدا هەست بە ئازارەکەی دەکرێت، لە حاڵێکدا کە شێرپەنجە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا ئازاری لەگەڵدا نییە. لە ئێستادا روون بۆتەوە، ترشی یوریك کە بەهۆی میتابۆلیزمی پرۆتینە ئاژەڵییەوە دروست دەبێت، یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانی تووشبوون بەم نەخۆشییانەیە. کۆبوونەوەی پیویرین لە موولوولەکانو جومگەکاندا، یەکێك دیکە لە هۆکارەکانی تووشبوون بەم نەخۆشیانەیە، لە حاڵێکدا کە ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان تووشی ئەم نەخۆشییە نابن. ئەمە یەکێکی دیکە لەو بەڵگانەیە کە پیشانمان دەدات مرۆڤ گۆشتخۆر نییە. ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان هەڵگری ئەنزیمێکن بەناوی ئوریکاز کە گۆشت هەرس دەکات. هەروەها ئاژەڵە گۆشتخۆرەکان خواردنەکەی خۆیان بە تازەییو بەهەموو پێکهاتە تفتەکانییەوە، وەك خوێنو ئێسكو تانوپۆکانی دەخۆن تا رێ لە ترش بوونی خوێنیان بگرن. ئەم ئەنزیمە دەتوانێت ئەو ترشە یوریکەی لە گۆشتدا هەیە بگۆڕێت بۆ هەندێ ماددەی سادەی نێو میز تا لە رێی میزەوە بکرێتە دەرەوە. مرۆڤ ئەم ئەنزیمەی نییە.

راستییەك هەیە، ئەویش ئەوەیە کە خواردنی نیشاستەو شیرینی، لە گۆشت زیاتر مرۆڤ تووشی رۆماتیزمەو ئازارەکانی جومگە دەکات.

لە کۆنەوە وتراوە کە هۆکاری دروست بوونی ئازارو هەوکردنی جومگەکانی قاچ بەتایبەتی پەنجە گەورەی قاچ بەهۆی خواردنی نانەوە دروست دەبێت. ئێمە نابێت خواردنی یەك شت بە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکی تایبەت بزانین. بەردەوام لەم کتێبەدا باسی ژیانی ئەعساب تێکدەرو بێ بنەمای ئەمرۆو خواردنی خۆراکە

لێندراوەکان، کراوە. ئەو شتانەی کە بەشێوەی هەڵە لەگەل یەکتردا تێکەڵ دەکرێن‌و لێدەندرێن، دەبێتە هۆی دروست بوونی باوبڕو ترشاندنی شتەکان لە لەشداو تێکڕای سیستمی لەش بەرەو هەوکردن دەبات، کە یەکێك لەوان هەوکردنی جومگەگانە کە ئێمە بە ناوی رۆماتیزمی‌و ئارترۆز دەیناسین.

مەسەلە ئەمرۆو سبەینێ نییە. کاتێك کە کۆئەندامی هەرس بە باشی کاری نەکرد، ئەو ماددە ژەهراوییانەی کە نەکراونە دەرەوە دەچنەوە نێو خوێن‌و لەش تووشی هەوکردن دەکات. کاتێك خوێن، سیستمی لینفاوی، گوچیلەکان‌و جگەر بەهۆی کۆبوونەوەی ئەم زبڵ‌و خاشاکانەوە زیانیان بەرکەوت‌و ئەندامەکانی کردنەدەرەوەی پاشەڕۆش نەتوانێ پاشماوە هەرس نەکراوەکان بکاتە دەرەوە، رۆماتیزمە سەرهەڵدەدات.

تۆ ناتوانی لەشێکی ساغت هەبێت لە حاڵێکدا کە بەردەوام خواردنی مردوو بخۆیت‌و بیست‌و چوار کاتژمێر زیان بە کۆئەندامی هەرست بگەیەنیت. بەهۆی لاواز بوون‌و سست بوونی کۆئەندامی کردنە دەرەوە، شتە زیادەکان ناکرێنە دەرەوە یا ئەم کارە درەنگە لە ماوەی خۆی ئەنجام دەبێت. دواکەوتنی کردنە دەرەوەی پاشەرۆ دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژەهرەکان ماوەیەکی زیاتر لە لەشدا بمێننەوەو زیانی زیاتری پێ بگەیەنن.

کەسانی سست‌و تەمەڵ کۆئەندامی هەرسکردو سووری خوێنیان لاوازەو شانەکانیان نۆژەن نابێتەوە. زۆر خۆری، ئاو خواردنەوە لە کاتی نان خواردندا، خواردن لە کاتی ماندوێتیدا، خواردن لە پێش ئەنجامدانی کاری قورسدا، نان خواردنی کاتی تووڕەیی، خواردن لە نێوان ژەمە خۆراکییەکاندا، کەم خەوی، وەك پێویست پشوو نەدان‌و خواردنی دەرمانەکان، هۆکارەکانی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسکردن.

ئالوودە بوون بە دەرمانە کیمیاییەکان، قاوە، چا، کحول، کاکاو، جگەرە، حەبی دژە ترشی‌و حەبی ئازار شکێن‌و خەو هێنەرو هەروەها زێدەڕۆیی لە کارکردن‌و کردەی سێکسی‌و حەمام کردن‌و خۆبەر هەتاو دان، لەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی دابەزینی هێزو توانای دەمار(عصب)ی‌و لە ئەنجامدا سیستمی هەرسکردو کردنە دەرەوەی پاشەرۆ تووشی گرفت‌و کێشە دەبن.

دەڵێن رۆماتیزمە بە هەموو جۆرەکانییەوە دەبێتە هۆی لاواز بوونی دڵ. تای رۆماتیزمەی دڵ بەناوبانگە. هەروەها هەشتا ساڵە دەزانین بۆ نەهێشتنی تای رۆماتیزمەی دڵ، ئاسپرین دەنووسن کە هەر خۆی زیانی زیاتر بە دڵ دەگەیەنێت. بەلام

کەس گوێ بەم بابەتە نادات. بێ بەکارهێنانی دەرمان، تای رۆماتیزمە زیان بە دڵ ناگەیەنێت. ئەو کاتە زیان گەیشتن بە دڵ دەست پێدەکات کە تۆ ئاسپرین دەخۆیت. ساڵانێك پێش ئێستا دکتۆر ڤاڵکەرو دکتۆر ئۆسلەر لە کتێبەکەیاندا نووسیویانە کە ئاسپرین بۆ ئەوانەی نەخۆشی رۆماتیزمەیان هەیە بێ کەڵکەو زیان بە لەش دەگەیەنێت. ئاسپرین ئازار هێور دەکاتەوە، بەڵام دەبێت چ سزاگەلێك لە پێناو ئەم هێور کردنەوەی وەرگرین؟ ئەمە خۆی پرسیارێکی گرنگە. لە ئێستادا تەنانەت بۆ روون کردنەوەی خوێنیش ئاسپرین بەکار دەهێنن. ئیتر ئەوە بۆ کەس گرنگ نییە کە دڵی داماو چی بەسەر دەێت. زانستی پزیشکیش هیچ رێگا چارێەکی بۆ ئەم نەخۆشیانە نەدۆزیوەتەوە. هەموو ئەو دەرمانانەی کە دادەنرێن تەنها بۆ ئەوە دادەنرێن کە نەخۆشییەکە بشارنەوە، بەڵام باسێك لە دەرمان و چارەسەر نییە. هەندێك ماددەی کیمیایی وەك، کۆرتیزۆن و هاوجۆرەکانی چەندین زیانی درێژ خایەن و لەقەرەبوو نەهاتوو لەدوای خۆی جێ دەهێڵێت و دەبێتە مایەی ئەوەی کە دواجار کەسەکە لەژێر کاریگەری کاردانەوە لاوەکییەکانیدا، چەندین ئازارو ناڕەحەتی دیکە تەحەمول بکات و جنێو بە کۆرتیزۆن بدەن. کەواتە چۆن بەرنگاری ئەم نەخۆشییە ببینەوە؟

شێوازی چارەسەری جۆراوجۆر هەیە کە دەتوانن بۆ ماوەی چەندین ساڵ کەسانی تووشبوو بە رۆماتیزمە بەخۆیانەوە سەرقاڵ بکەن، وەك گۆڕینی ئاووهەواو چوون بۆ شوێنە گەرمەکان، حەمامی تورکی، چارەسەر کردن بە سەهۆڵاوو ئاوە کانزاییە گەرمەکان و مەساج. زیانی ئەم شێوازە لە زیانی بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان کەمترە، بەڵام بەهەر حاڵ مێشك و دەماری نەخۆش تێك دەدەن و دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسەکە بۆ ماوەیەکی زۆتر ئەم نەخۆشییەی لەگەڵدابێت.

ئەگەر هەر لە سەر ئەم ژیانە بێسەرەو بەرەیەت بەردەوام بیت، هەرگیز لەشساغیت بۆ ناگەڕێتەوە. دەبێت هۆکارەکەی کە هەمان کۆبوونەوەی ماددە ژەهراوییەکانە لە لەشتداو تووشی رۆماتیزمەی کردووی، بنبڕی بکەی.

بەرۆژوو بوون دڵنیاترین، ئاسوودەترین و باشترین شێوازی زوو رزگاربوون لە دەست ئەم نەخۆشییەیە، چونکە تەنها لە کاتی بەرۆژوو بووندایە کە ژەهرەکان بەخێرایی لە لەش دەکرێنە دەرەوە. پشوودان و خەو، کۆئەندامی دەمارو بیرکردنەوەو دەزگای کردنە دەرەوە [illegible] دەکات و لەم ماوەیەدا بڕێکی زۆر ژەهر دەکرێتە دەر.

تۆ دەبێت هەموو ژیانت ڕاست بکەیتەوە تا نەهێڵیت لە داهاتوودا ئەم جۆرە ماددە زیادانە لە لەشتدا کۆببنەوە.

لەشساغی پرۆسەیەکی فراژۆییە (ڕوو لە هەڵکشانە) کە تەنها بەهۆی گرتنەبەری ژیانێکی وشیارانەوە دەستەبەر دەبێتو ڕادەگیرێت، نەك بە پەنا بردن بۆ جۆرەها شێوازی چارەسەریو خواردنی دەرمانە کیمیاییەکان.

پێش ئەوەی ڕۆماتیزمە یان ئارترۆز جومگەکانت لەنێو بەرێتو تووشی نەخۆشی درێژخایەنت بکات، پێویستە ژیانت ببوژێنیتەوەو خۆت ڕزگار بکەی. هیچ کەس ناتوانێت ئەم زیانانە قەرەبوو بکاتەوە. تۆ هەرگیز نابێت دەردو ئازارەکان بە دەرمانە کیمیاییەکان هێور بکەیتەوەو پێت وابێت بە شاردنەوەی نەخۆشییەکان لە چنگیان ڕزگارت دەبێت، بەڵکو لەم ڕێگایەوە بارودۆخەکە لە خۆت قەیراناویتر دەکەیت. تەنها لە یەك حاڵەتدا مەحاڵە لەشساغی بگەڕێتەوەو ئەویش لە کاتی تەواو ڕەق بوونی ماسوولکەکاندایە کە لەم حاڵەتەدا تەنها دەبێت چاوەڕێی چەقۆی نەشتەرگەرەکان بکەیت، کە ئەویش هیچ کۆمەکێکت پێناکات. بەئاگا وەرەوەو گوێ لە سروشتی دایك بگرە، چونکە ئێمە ئەوە دەدروویننەوە کە دەیچێنین. سروشت هێزێکی مەزنو بە دوور لە هەر چەشنە نەخۆشییەکمان پێدەبەخشێت، بەڵام کاتێك ئەمە ڕاستە کە ئێمە ڕەچاوی یاساکانی بکەین. کاتێك تۆ پێچەوانەی یاساکانی هەڵسوکەوت بکەیت، جیا لە ئازارو نەخۆشی هیچی دیکەت پێنابڕێت.

سروشت دەخوازێت ڕزگارت بکات، بەڵام تۆ ڕەتی دەکەیتەوە، چونکە بەردەوام بە شوێن ژیانێکی بڕستبڕەوەیو تەنانەت زیدەڕۆیشی تێدا دەکەیت. کاتێکیش نەخۆش کەوتی بە شوێن تێکەڵەیەکدا دەگەڕێیت کە چاکت بکاتەوە. ئای کە هەوڵێکی بێ ئەنجامە! ئەگەر مەیسەر بایە کە تۆ بە یارمەتی ماددەیەکی دەرەکی لەشساغی بۆ خۆت بگێڕیتەوە، ئەو کات سەروشت بە یاساکانییەوە دەبێتە شتێکی هەوانتەو ئەمەش لە مەحاڵەکانە. بەڵام مرۆڤ لە ناوەڕۆك بەتاڵ بۆتەوە، بەردەوام بە شوێن دەرماندا دەگەڕێتو هەموو ڕۆژێك خۆی بەم ماددە ژەهراوییانە پێس دەکاتو پێی وایە ئەم کەمتەرخەمییە لەئاست یاساکانی سروشتدا سزای نییە. بەڵام کێ دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشییانە؟ خوا یا مرۆڤ؟ ڕاستییەکەی ئەوەیە کە پێویستە ئێمە ڕاستییەکان بزانینو کاری پێبکەین. مرۆڤی ئازارکێش ئەوەندە حەبو دەرمان دەخوات کە خۆی تووشی

ئانكيلۆز يا رەق بوونی جومگەكان دەكات. لەم دۆخەدا تەنانەت ئەگەر هەموو یاساكانی سروشت بە وردی جێبەجێ بكەیت، مەحاڵە لەشساغیت بۆ بگەڕێتەوە. بەهۆی رەق بوونی جومگەكان تەنها سوودێكت پێدەبڕێتو ئەویش ئەوەیە كە كەمتر ئازار دەكێشی چونكە بەرەو ئیفلیج بوون دەچیت. پێت وانەێت ئەم پرۆسەی ئیفلیج بوونە تەنها شوێنێكی لەشت دەگرێتەوە. لە راستیدا هەموو بەشەكانی لەشت بەرەبەرە ئیفلیج دەبن. تەنانەت شێرپەنجەش لە ئەندامێكی دیاریكراودا دروست نابێت، بەڵكو هەموو لەش دەگرێتەوە. ئەوە زۆر بێ مانایە كە تەنها بەشێكی لەش نۆژەن بكەینەوە، لە حاڵێكدا كە هەموو ئەندامەكان بە ئازارەوە دەناڵێنن.

بەخۆشییەوە تەنانەت كاتێك كە جومگەكانیش هەو بكەن، واش هەر دەتوانن خۆیان ساغ بكەنەوە. ئەگەر ئەو یاسا سروشتییانە رەچاو بكەی كە لەم كتێبەدا باس كراون ئەوا هەرگیز ناگەیتە كۆتایی. تێكڕای ماددە نائەندامیو كلس گرتنەكانی جومگەكان دەتوێنەوەو دەكرێنە دەرەوە. وەك باسم كرد، خواردنەوەی ئاوی پاك لە سەرەتای رۆژوودا خێراترینو دڵنیاترین رێگایە بۆ نەهێشتنی كلس گرتنی جومگەكان. دەتوانی دواتر كالسیۆمی سروشتی لە نێو ئەو ئێسكانەدا جێگیر بكەیت كە لە كلسە نائەندامییەكان خاوێن بوونەتەوە. تەنانەت لەو رۆژانەشدا كە بەرۆژوویت، جووڵەی پێویست بۆ ئەم بەشە بێجووڵانە دەگەڕێتەوە. تا زیانەكان زیاتر بێت، بە هەمان رادە پێویستە چەند جارێك رۆژوو بگریتو پاشان تەنها خۆراكی زیندوو بخۆیت.

ئەم نەخۆشییە لە شەوو رۆژێكدا دروست نەبووە تا لە شەوو رۆژێكدا چاك ببێتەوە. پێویستە تۆ بەرەبەرە چاوەڕێی گەڕانەوەی لەشساغی لەدەست چوت بیت. هەرگیز هیوابڕاو مەبە، تەنانەت ئەو كاتەش كە پێت وایە هیچ چاكبوونەوەیەك رووی نەداوە. كاری سروشت رێكو راستو بە بەرنامەیە. لە ساتە وەختێكدا رووداوێكی پەرجووئاسا روو دەدات كە تۆ هەر چاوەڕێی روودانیشی نەبووی. هەموو ئەم قسانە ئەنجامی ساڵانێك ئەزموونو تاقیكردنەوەن لەسەر هاوڕەگەزەكانمان، نەك ئەوەی لە تاقیگەكاندا لەسەر كەروێشكو مشك تاقی كرابێتنەوە. هەر ئەم بابەتە ئەو بوێرییەی پێبەخشیم كە ئەم كتێبە بنووسم. بە كورتییەكەی پەنا بۆ حەبو دەرمانە كیمیاییەكان مەبەو لەوە زیاتر خۆت ژەهراوی مەكە. لەسەر زیندەخۆرییەكەت بەردەوام بە كە رۆژگارانێكی خۆش چاوەڕوانت دەكات.

هەرگیز بەشوێن چارەسەر کردنی شوێنێکی دیاریکراوو کاتیدا مەگەڕێ، چونکە شتی لەو بابەتە بوونی نییە. هیچ کەس ناتوانێت لەشساغیت بۆ بگێڕێتەوە. هیچ دەرمانو هیچ پزیشکو هیچ چارەسەرێك کەڵکی نییە. تەنها سروشتە کە دەتوانێت چارەسەرت بکاتو ئامرازو کەرستەی سروشتیش لەم کارەدا تەنها لەشی خۆتە. هەمیشە چارەسەر لە دەروونی خۆتدایە. هەموو ئەو کەسانەی کە کەسی چارەسەر کەر پێت دەناسێنێت، ناتوانن لەوە تێبگەن کە لەشی مرۆڤ خۆی، خۆی چارەسەر دەکات. ئەوە تەنها سروشتە کە ڕێگای چارەسەری راستەقینەو سروشتیت بۆ خۆش دەکات. مەرجەکەشی تەنها ئامادە کردنی ئەو پێویستییانەیە کە لەش ئاتاجی پێیانە.

مخابن خەڵك زۆرتر گوێ بۆ قسەی ئەو کەسانە دەگرن کەدرۆ دەکەنو مەبەستیان تەنها پارە پەیدا کردنە تا ئەو کەسانەی کە راستییان پێدەڵێن. خەڵك دەیانهەوێت لەشساغیان بۆ بگەڕێتەوە بەڵام هیچ کارێك لەو پێناوەدا ناکەن. ئەوان حەز ناکەن لەو خۆش رابواردنەیان کەم کەنەوە کە بەهۆی کحولو مادده هۆشبەرەکانەوە دەستیان دەکەوێت. هەمووان دەیانهەوێت هەم لەشساغیان بۆ بگەڕێتەوەو هەمیش لە سەر کەیفو رابواردنەکانی خۆیان بەردەوام بن.

بەداخەوە خەڵك گوێ لە ئامۆژگارییەکانی ئەو پسپۆڕانە دەگرن کە چەند کتێبیان لەسەر لەشساغی خوێندۆتەوە یا نووسیوانە، بەڵام لە راستیدا نازانن لەشساغی چییە. هیچ کام لەم کتێبانە پێت نالێن کە دەبێت دەست لە رابواردنو نەوسنی هەڵگریت، چونکە تەنها مەبەستیان پارە پەیدا کردنەو تۆی مرۆڤی سادەو تینووی لەشساغی، بە ئامەزرۆییەوە هەر پەرەیەکت دەست بکەوێت دەیخوێنیتەوە تا بزانی لە کامیاندا دەتوانی بابەتێك بدۆزیتەوە کە هەم لە چڵپەخۆریو رابواردنەکەت کەم نەکەیتەوەو هەم لەشساغیشت بۆ بگەڕێتەوە، ئەمەش مەحاڵە.

جەماوەری خەڵك گوێی بیستنی قسەی حیسابیان نییەو لەشساغی راستەقینەیان ناوێت. سروشت نە حەبی گران دەناسێتو نە چارەسەرگەو نە ئاسایشگای گرانبەها. سروشت بە شێوەی سروشتی لەشساغت دەکاتەوە. شێوازی سروشتی زۆر سادەیە، بەڵام ئاتاجی زۆر بە نەزمو دسپلینەو کاتەکەشی درێژخایەنە، لەحاڵێکدا کە خەڵك چاوەڕوانی ئەوەن خێراو لەناکاو چاك ببنەوە. هیچ جیاوازییەك لەوەدا نییە کە تۆ کام یەك لە شێوازەکانی چارەسەری دەشت پێدەکەیت. هەر لە چارەسەر بە دەرزی ئاژنەوە بگرە تا

چارەسەر بە رووەکە دەرمانییەکان‌و هتد...، هیچ کامیان بەڕاستی چارەسەر نین. هەموویان بەشێوەیەکی رووکەشیانە ئازارەکە هێور دەکەنەوە. هێزی چارەسەری تەنها لە لەشی خۆتدایە‌و بەس. هەموو شێوازە باوەکانی پزیشکی تەنها لە بەرهۆ (معلول) دەکۆڵنەوەو بە مادده کیمیاییەکان دەیشارنەوە، بەڵام کاریان بەسەر هۆکارەکەوە نییە.

تێکڕای شێوازەکانی چارەسەری بە هەموو دەزگا‌و پێشکەوتنەکانیانەوە تەنها درۆیەکی پەتین. ئێستا ئەوە تۆی کە تووشی رۆماتیزمە بوویت، دەتهەوێت چی لە خۆت بکەیت؟ دەرمانە گرانەکان بەکار بهێنێت‌و بەردەوام زیان بە لەشت بگەیەنیت، یا رەچاوی شێوازە سادەکەی سروشت بکەی؟ ئەوە تەنها تۆیی کە دەتوانی بڕیار بدەی کە ئایا بەو شتەی کە بەناوی پزیشکییەوە ناوی دەرکردووە بۆتە شتێکی باو خۆت زەلیل‌و داماو بکەیت یا بە پێی شێوازی سروشتی بە شێوەیەکی سروشتی بژی‌و خۆت رزگار بکەی.

من دەزانم کە ئەو پڕۆپاگەندانەی دەکرێن، چییان بەسەر رەگەزی مرۆڤ هێناوە. کەسانی وەك منیش ژمارەیان زۆر نییە. بەڵام من بە ئەرکی خۆمم زانی کە ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانە (کە ژمارەیان کەمە) بنووسم کە هێشتا گوێی بیستنیان ماوە. کاتێك لەگەڵ خەڵکدا باسی لەشساغی‌و گەڕانەوە بۆ سروشت‌و ژیانێکی تەندروستانە دەکەم، بەردەوام دەبیستم کە ئایا دەبێت لە داهاتوودا وەك کەروێشك کاوێژ بکەین؟ پێشتر باسی ئەوەم بۆ کردووی، کاتێك کە خانە ناسروشتی‌و مردووە کەڵکە بووەکان لە لەشت بکرێنە دەرەوە، تۆ چیتر ناتوانی میوەی زۆر بخۆیت، چونکە زۆر خێرا تێر دەبیت.

زۆرجار وتوومە‌و دیسانیش دەیڵێمەوە کە ناتوانی بە پێچەوانەی یاسای سروشت بژی، زۆر باشە، تا ئێستا گەنج بوویت‌و وزەی پاشەکەوت کراوت هەبووەو لە جیناتە ساغەکانی پێشینانت لە لەشدا هەبووە، بەڵام هەموویانت بەفیڕۆ داوەو وزەی خۆت فەوتاندووە. چیتر سروشت ئەم هاوسار پچڕاوییەت لێ قبوڵ ناکات‌و پێویستە ببیت بە مرۆڤ. ناتەوێت باوەڕ بەمە بکەیت، بڕۆ حەب بخۆ. بەڵام لەوە دڵنیا بە، جیا لە زیان گەیاندنی زیاتر بە خۆت هیچی دیکەت دەست ناکەوێت. بە کورتییەکەی، بابەتەکە بەمجۆرەیە کە رۆماتیزمە‌و ئارترۆزو نەخۆشییەکانی جومگە، هەموویان ئەنجامی ساڵانێك ژیانی هەڵەی خۆمانە کە خۆمان دروستمان کردووە. دیاردەیەکی سەرنج راکێش ئەوەیە کە ئارترۆزو رۆماتیزمە هەم لە بەشە نەرمەکان‌و هەم لە ئێسکەکاندا دروست

دەبێت. ئەو شتەی ئێمە دەیکەینە گەدەمانەوە یا خۆراکە یا ژەهرە یا بێبارە. لەشی ئێمە تەنها سوود لەو شتانە وەردەگرێت کە پێویستی پێیانە. ئەوەشی کە ناتوانێت بەکاری بهێنێت، یا دەبێت خێرا بیکاتە دەر یا پاشەکەوتی بکات. ئێمە بینیمان کە ماددە کانزاییەکان یا زەرورن‌و بەکاریان دەهێنێت، یاخود ژەهرن‌و پێویستە بکرێنە دەرەوە. ئەمە ئیدی پەیوەندی بە چۆنییەتی جۆری ماددەکەوە هەیە. دەکرێت ماددە کانزاییەکان وەك ماددەی تواوە لە لەشدا دروست ببن، واتە لەش ئەوان لەنێو ئەو ماددانەی دیکە کە لە خۆراکدا هەیە، دەتوێنێتەوەو پاشان ئەو ماددانەی لێ دروست دەکات کە پێویستی پێیەتی.

مادده کانزاییە ناسروشتییەکان وەك ماددەی ناپێویست بۆ لەش ناسراون‌و دەبێت وەك هەر ژەهرێکی دیکە لە لەش بکرێنە دەر یا تیایدا کەڵەکە ببێت. سەرنجی ئەو خڵتەو بەڵغەمە سوێرە بدە کە لە کاتی نەخۆشیدا لە قورگ‌و لوتتەوە دێتە دەر. ئەمە پەیوەندی بە سیستمی بەرگری تۆوە هەیە کە چەند زیتەڵ‌و چالاك بێت‌و تا چەند بتوانێت ئەم مادده کانزاییە ناسروشتییانە بکاتە دەرەوە. مادده کانزاییە نائەندامییەکان هیچ سوودێکیان بۆ لەش نییەو لەش نەخۆش دەخەن. ئەم هەموو نەخۆشییانەی وەك، پەستانی خوێن، بەردی گورچیلەو میزەڵدان‌و کۆ بوونەوەی ناو لە بەشە جیاوازەکانی لەشدا، هەموویان نیشانە بێکەڵك بوون‌و زیانبەخش بوونی مادده کانزاییە ناسروشتییەکانە. ئەمانە وەك هەر شتێکی دیکە کە دەچێتە لەشەوە، کاریگەری لە سەر لەش دادەنێت. لەشی ئێمە ناتوانێت هیچ سوودێك لەم مادده کانزاییە ناسروشتیانە وەربگرێت. بەهەر حاڵ یان دەبێت بکرێنە دەر یاخود پاشەکەوت بکرێن. بەڵام لەش ئەم خوێ ناسروشتییانە لەکوێدا پاشەکەوت دەکات؟ لە نێو بەتاڵاییەکاندا، لە نێوان جومگەکان، لە نێو ماسوولکەکان‌و بەشە نەرمەکان‌و لە بڕبڕەی پشتدا. ئەو خوێیەی کە ئێمە رۆژانە بۆ بیرکردنەوە لەگەڵ خواردنەکاندا دەیخۆین، ماددەیەکی کانزایی ناسروشتییەو بۆ لەش وەك ژەهر وایە. زۆر نەخۆشی هەن کە بەهۆی خواردنی خوێی ناسروشتییەوە دروست دەبن.

لەش هەوڵ دەدات ئەم مادده کانزاییە ناسروشتییە لە رێگەی میزو عارەق کردنەوە بکاتە دەرەوە. دەزانی لەگەڵ هەر جارە عارەق کردنەوەیەکدا چەند ژەهر لە لەش دەکرێتە دەرەوە؟ بەدڵنیاییەوە هەست بە سوێری عارەق‌و بۆنی لەشت کردووە. کەسێك

که خویّ بەکار ناهێنێت، بە دەگمەن عارەق دەکاتەوەو ئەگەر عارەقیش بکاتەوە، نە عارەقەکەی بۆنی هەیەو نە سوێریشە، بەڵکو تام و بۆنی ئاوی لێ دێت. ئەو کالسیۆمەی لە شیری پاستۆریزەدا هەیە، نموونەیەکی باشی دیکەی ئەم مادده کانزاییانەیە. بۆچی لە تیشك هەڵگرتنەوە لە ئێسك، پاشەکەوتە کالسیۆمییەکان لە یەك کاتدا دەردەکەون؟ وەك هەموو مادده کانزاییەکانی نێو خواردنە لێندراوەکان، کالسیۆمی شیریش سروشتییە، بەڵام بەهۆی بەرکەوتنی گەرمییەوە بەستەرە سروشتییەکانی لەنێو دەچێت. هەروەها، شیر خۆراکی منداڵی ساوایە، نەك کەسانی پێگەیشتوو. هەر لەبەر ئەوە مادده ناسروشتییەکان لە نێوان جومگەو ئەو شوێنانە باسمان کردن کەڵکە دەبن. لەش کەڵك لە مادده کانزاییە سروشتییەکان وەردەگرێت، بەڵام نەك لەو ماددانەی کە لە پێکهاتەکاندا ناسراون. لەش لەو حاڵەتەدا کە پێویستییەکانی دابین نەبێت، لە مادده کانزاییەکانی نێو ئێسکەکان و ددانەکان کەڵك وەردەگرێت و هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە ئێمە ئەم هەموو کێشەی ئێسك و ددانەکانمان هەیە. بەتایبەت لە رۆژئاواو لە نێو منداڵانی قوتابخانە سەرەتاییەکاندا، ئەم بابەتە گاڵە دەکات.

کاتێك لەش کالسیۆمی پێویستی خۆی لە ئێسکەکان دەربکێشێت، روون و ئاشکرایە کە ئێسکەکان تووشی نەرمی و بۆش بوون دەبنەوە. بۆچی کەڵك لەو هەموو کالسیۆمە وەرناگرێت کە لە نێو جومگەکاندا کەڵەکە بووە؟ هەموو ئەو کالسیۆمەی لە نێو دەمارە خوێنبەرەکاندا کەڵکە بووەو بۆتە هۆی تەسك بوونەوەو گیرانی دەمارەکان و جۆرەها جەڵتەی بەدواوەیە، ئەویش هەر کالسیۆمە، بەڵام کالسیۆمێکی ناسروشتییە. لەشی ئێمە بەردەوام بەهۆی کەمهێنانی مادده سروشتییەکانەوە دەناڵێنێت، چونکە ئێمە هەموو رۆژێك بە کوڵاندنی ئەم مادده گرنگانە، ئەوان دەگۆڕین بۆ ژەهر کە لەش ناتوانێت سوودیان لێ وەرگرێت. رووەکەکان تەنها سەرچاوەی مادده کانزاییە سروشتییەکانن. ئەوانن کە بە یارمەتی تیشکی خۆرو کرداری سەوزە پێکهاتن مادده کانزاییە ناسروشتی و نازیندەییەکانی زەوی بۆ مادده کانزایی سروشتی و زیندوو دەگۆڕن. باشترین ماددەی کانزایی سروشتی کە لەشی ئێمە دەتوانێت بە ئاسانی سوودیان لێ وەرگرێت، میوەکان و پەلکە سەوزەکانن. ئەو مادده کانزاییانەی لە نێو خواردنە لێندراوەکان و ئاوە کانزاییەکان و حەبە کانزاییەکاندا هەن، ژەهرن و لەش ناتوانێت سوودیان لێ وەرگرێت. تۆ دەتوانی لە نێوان جومگەکان و بەشە نەرمەکانی لەش و دیواری دەمارەکانتدا، ئەم

مادده ناسروشتییانه ببینیت. لایەنێکی دیکەی ئەم بابەتەش ئەوەیە کە کەمهێنانی ئەم ماددانەش زیان بە لەش دەگەیەنێت و مرۆڤ تووشی جۆرەها نەخۆشی دەکات. ئێسکە نەرمە و ئارترۆز لەو نەخۆشییانەن.

### ماوەی تەمەن

سەرنج بدە لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، ماوەی تەمەن چ گۆڕانێکی بەسەردا هاتووە. جارێکی دی تۆمارە کۆنەکە لە ئینجیلەوە دەگوازینەوەو سەیرێکی دەکەین. من درێژی تەمەنەکانم لە سەردەمی ئادەمەوە تا داود هێناوە.

| | |
|---|---|
| ئادەم | ٩٣٠ ساڵ |
| سێت | ٩١٢ ساڵ |
| ئەنوح | ٩٠٥ ساڵ |
| کنا | ٩١٠ ساڵ |
| مهالالە | ٨٩٥ ساڵ |
| جارد | ٩٦٢ ساڵ |
| هنوخ | ٣٦٥ ساڵ |
| متوزالم | ٩٦٩ ساڵ |
| لاماخ | ٧٧٧ ساڵ |
| نوح | ٩٥٠ ساڵ |
| سێم | ٦٠٠ ساڵ |
| ئارپاخشاد | ٤٠٣ ساڵ |
| شلاخ | ٤٣٣ ساڵ |
| ئێبێر | ٤٦٤ ساڵ |
| بێلێگ | ٢٣٩ ساڵ |
| ریگۆ | ٢٣٩ ساڵ |
| سروگ | ٢٣٠ ساڵ |
| ناهور | ١٤٨ ساڵ |
| تاهارا | ٢٠٥ ساڵ |

| | |
|---|---|
| ئیبراهیم | ١٧٥ ساڵ |
| ئیسحاق | ١٨٠ ساڵ |
| ئیسماعیل | ١٣٧ ساڵ |
| یەعقوب | ١٤٧ ساڵ |
| یوسف | ١١٠ ساڵ |
| عیسا | ١٢٠ ساڵ |
| مووسا | ١١٠ ساڵ |
| داود | ٧٠ ساڵ |

وەك دەبینی، تەمەنی مرۆڤ تا پێش چاخی سەهۆڵ بەندان درێژ بووەو تا سنووری هەزار ساڵیش گەیشتووە. بەڵام دوای ئەو قۆناغە رەوتەکە پێچەوانە بۆتەوەو مامناوەندی تەمەن لە سەردەمی داوددا بۆتە حەفتا ساڵ. لە سەردەمی مووسادا ناوەندی تەمەن سەدو بیست ساڵ بووە. هەندێك کەس بەگومانەوە لەم ژمارانە دەڕوانن و لەو بڕوایەدان لەو سەردەمەدا ژمارە نەبووە. بەڵێ، راستە! پێشینیانی ئێمە شەوو رۆژیان نەبووەو هیچ بیریان لە وەرزەکان نەکردۆتەوەو ئەوە تەنها ئێمەی مرۆڤە ناسروشتییەکانی سەردەمی تەکنەلۆجیاین کە دەزانین ساڵ چوار وەرزەو زەوی بە دەوری خۆردا دەسوورێتەوە! نا! بەو شێوەیەش نییە کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە. باب و باپیرانمان ئەوەندەش کە تۆ خەیاڵت بۆی دەچێت گەمژە نەبوون و زۆر لە من تۆش زیاتر لەگەڵ سروشت و لەگەڵ خۆیاندا نزیك بوون و ژیانیان لە ژیانی ئێمە سروشتیتر بووە. هەندێك کەس لایان وایە کە زانستی پزیشکی بۆتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تەمەنی درێژتر بێت. ئەگەر سەیری تەمەنی کەسانی رابردوو بکەیت، پێچەوانەکەی راستە. پزیشکەکان تەنانەت ناتوانن یارمەتی خۆشیان بدەن. رێوشوێنە تەندروستییەکان رۆژ لە دوای رۆژ فراوانتر و زیاتر دەبێت. بەڵام ئایا هەر بەڕاستی ژیانی ئێستای من و تۆو هاورەگەزەکانما، ژیانە؟ سەردانێکی خەڵوەتگەی پیران و کەم ئەندامان بکەو ئەو هاورەگەزانەی خۆت ببینە کە قاچیان یان ئەندامێکی لەشیان لێکراوەتەوە یان ئەندامی لەشی کەسێکی دیکەیان بۆ داناون. ئەوکات تێدەگەیت کە مردن هەزار شەرەفی بەسەر ئەم ژیان و سزا وەرگرتنە هەیە. بودجەی بیمەی خزمەتگوزارییە دەرمانییەکان گەیشتۆتە کەشکەڵانی فەلەك. دەوڵەتەکان لەژێر باری گرانی ئەم خەرجییە سەرسام کەرانەدا دەناڵێنن. خەڵك

متمانەیان بە سیستمی دەرمانی نەماوەو چیتر وەك پێشوو ئەو حەبانە ناخۆن کە بۆیان دادەنـدرێت. گـۆی سیستمی پزیشکی کەوتۆتـە ژێـر پرسـیارەوە. پزیشـك بـۆ چییە؟ بـۆ ئەوەی کە چەند حەبێکی رەنگاورەنگمان بداتێ. پیر بوونێك مانادارو بەسوودە کە مـرۆڤ بتوانێت خۆی رۆڵی تێیدا هەبێت‌و کارەکانی خۆی راپەڕێنێت، نەك ئەوەی کە بۆ چوونە سەر ئـاویش پێویستی بـە یارمـەتی ئـەم‌و ئـەو هـەبێت. سـەیری ئـەم جەماعەتـە کحول خۆرو زۆرخۆرو ئالوودە بە ماددە هۆشبەرانە بکە!

هونەرمەنـدە بێ هونەرەکان سەیر بکە کە چۆن لە تەلەفزیۆندا گەندەڵی‌و رەزالـەتی رەگەزی مرۆڤ بـەناوی هونـەرەوە بـە هەڵدانی لیوانی پـڕ لـە کحولـەوە دەرخـواردی ئـەم خەڵکە ساویلکەیە دەدەن! ئامۆژگاری من بۆ تۆ ئەوەیە کە بتهەوێت‌و نەتهەوێت هەر پـیر دەبیـت. بـەڵام بەشـێوەیەك بـژی کـە ئاست‌و کـوالێتی ژیانـت بـەرزتر بکەیتـەوە. دیسان دەیڵێمەوە کە تۆ لەشساغی‌و تەندروستی خۆت دیاری دەکـەیت. یاسـاکانی سروشـت تـاقی بکەرەوە کە بۆ هـەموو بوونـەوەرەکان‌و لـە هـەموو سـەردەمەکاندا جێـی ئیعتیبـارە. ئـەو کات دەزانی کە ئەم کتێبە وەك لاپەڕە پەرپوتەکانی دیکە بێ ئامانج نەنووسـراوە. ئەمـە یەکێك لە شتە سەرسووڕ هێنەرەکانی سروشتە کە هەر کـات ئێمـە بیکەینـە سەرمەشق‌و ئامانجی خۆمان، هەموو کەس دەتوانێت لێی سوودمەند بێت. تەنانەت ئەگەر براکەت بە سەر سووڕمانەوە لێی روانیت‌و پێکەنی، نابێت نیگەران بیت، چونکە تۆ دەزانی، کەسێك کە لە کۆتاییدا پێبکەنێت، خۆشتر پێدەکەنێت!

هـیچ شـتێك وەك سـەرکەوتن‌و لەشسـاغی تـۆ کاریگـەری لەسـەر خـەڵك نابێـت. لـە یەکێك لە کۆبوونەوەکاندا ژنێك سەرنجی بۆ لای خۆی راکێشام کە لە سەر کورسی تایـەدار دانیشـتبوو و پزیشـکەکان وەڵامـی رەدیـان دابـۆوەو پێیـان وتبـوو رەقبـوونی شـانەکان‌و ئەندامەکان‌و دەمارەکان چارەسەری نییە. لەو کۆبوونەوەدا هەرچی ئامادەبووان لە بارەی خۆراکـە لێندراوەکانـەوە پرسـیاریان لێ کـردم کـە چـی باشـەو چـی خراپـە، مـن هـەموو خۆراکـە لێنـدراوەکانم وەك ژەهـرو نەخۆشـخەر بـەوان ناسـاند. خـەڵك وەڕز بووبـوون‌و بـەهۆی ئـەوەی کـە تەنانـەت لـە هـیچ پرسـیارێکیاندا وەڵامـێکم نەدابوونـەوە کـە بـەدڵی ئـەوان بێـت، زۆر گلـەییان هـەبوو. بەهـەرحاڵ ئـەو خانمـە ئیفلیجـە بـە کورسـییە تایەدارەکەیـەوە دەگەڕێتـەوە بـۆ مـاڵ‌و واز لـە خـواردنی خۆراکـە لێنـدراوەکان دێنێـت‌و دەست دەکات بە زیندەخۆری. واز لە خواردنی دەرمانـەکانیش هێنـابوو. ئێسـتا بـەردەوام

گەشت دەکات و لە هەر شوێنێك بە لەباری بزانێت کۆڕو سمینار ساز دەکات و چۆنێتی چاکبوونەوەی خۆی بۆ کەسانی دیکە دەگێڕێتەوە. ئەمە ئەو یاداشتەیە کە سروشت بە مرۆڤی دەبەخشێت، بەڵام دیارە ئەگەر بەو مەرجەی کە تۆ چاوەڕێ نەکەیت تا درەنگ بێت و ببێتە شێرپەنجەو ئیتر چارەسەری نەبێت.

هەر لەمڕۆوە دست پێبکە. رەنگە سبەینێ درەنگ بێت! هەموو گرامێك دەرمان کاریگەری خراپ لەسەر لەش دادەنێت. چ جیاوازییەك لە نێوان ئەو خواردنەی چوار هەزار ساڵ پێش لە دایکبوونی مەسیح دەخورا لەگەڵ خواردنی ئەمڕۆی ئێمەدا هەیە؟ خواردنی ئەمڕۆ تەمەن کورت دەکاتەوەو نەخۆشی مۆدێرنی بۆ مرۆڤی سەدەی تەکنەلۆجیا لە هەگبەدایە. چەندین نەخۆشی وەك شێرپەنجە، ئایدز، کێشەکانی دڵ، شەکرە، کێشی زیادەو برینی گەدە، کە هەموویان بەهۆی تلپەخۆری و بێناوەڕۆك بوونی ماددە خۆراکییەکانمانەوە دروست دەبن. مرۆڤەکان بۆ ماوەی چەندین ملیۆن ساڵ منداڵی سروشت بوون، بەڵام ئێستا بووین بە بوونەوەرگەلێکی دەستکردو زیاد لە پێویستییەکانی لەشمان تووشی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان و بەد خۆراکی بووین.

**پێویستە لەو کەسەی بەشوێن لەشساغیدا دەگەڕێت بپرسرێت، ئایا دەتەوێت لە داهاتوودا هۆکاری نەخۆشییەکان لەنێو بەرێت؟ پاشان دەتوانی یارمەتی بدەی.**

**سوکرات**

بەم دواییانە لە هۆڵەندا رێدراوە کە لە رێگەی لێدانی دەرزییەوە (دەرزی رزگار کردن) نەخۆشی دەردەدارو بەئازار بکوژن.

ئێمە رێ دەدەین کە کۆمپانیاکان لەسەر بەخێو کردنی ئەو گوێرەکانە بەردەوام بن کە نەخۆشی هۆرمۆنییان هەیە. مانگاکان بوونەتە دەزگای بەرهەمهێنانی شیر. بەپێی فەرمانی کۆمپانیا کیمیاییەکان، دەبێت رەشە وڵاخەکان بەو هۆرمۆن و جینە هونەرییانەی کە وەك هۆرمۆنی گەشە کردن ناسراون، بەخێو بکرێن تا شیردانی زۆر بۆ مانگا ئەورووپییەکان بە ئیمتیازێکی نێودەڵەتی دابندرێت. لە داهاتوویەکی نزیکدا ئێمە شیرێك دەخۆینەوە کە بە جینات بەرهەم هاتووە، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان زوتر تووشی گرفتی زۆربوونی خرۆکە سپییەکانی خوێن ببن.

## ڤیتامینەکان و مادده کانزاییەکان

ئایا بۆ باشتر کردنی رەوشی خۆراك پێویستە لەو شتانە کە بەناوی تەواوکەرەکان ناسراون، وەك ڤیتامینەکان و مادده کانزاییەکان، کەڵك وەرگیری؟ نا. تێکڕای ئەو شتانە لە تاقیگەکاندا ئامادە دەکرێن، وەك ڤیتامینەکان و مادده کانزاییەکان، نکۆڵی لە یاسا سروشتییەکان دەکەن. لە راستیدا تەسەوری ئەوە دەکرێت کە مرۆڤ نایهەوێت شێوازی هەڵەی ژیانی خۆی راست بکاتەوەو بۆ نەهێشتنی لاوازییەکانی خۆی پێی باشترە کە ئەم جۆرە شتە گرانبەهایانە بەکار بهێنێت. ئەوەش یەکێك لەو فێڵانەیە کە مرۆڤ خۆی پێ فریو دەدات. ئێمە تا ئێستا لەوە تێگەیشتووین کە لەش دەتوانێت ئەو ماددانە لە خۆیدا بتوێنێتەوەو بیگۆڕێت بە پێویستییەکانی و بەکاریان بهێنێت کە سروشتی بن. مادده دەستکردەکان و ڤیتامینە پیشەسازییەکان بێ بەکارهێنانی گەرما بەرهەم نایەن. ئەوان بەهۆی بەرکەوتنی گەرماوە لە دۆخی بنەڕەتی خۆیان دەدرەچن و دەبن بە دەرمان، واتە دەبن بە ژەهر. دکتۆر ویترانۆ دەڵێت، ئەمجۆرە ماددانە ناتوانن زیانەکان سارێژ بکەنەوە.

لەش تەنها دەتوانی ڤیتامین و مادده کانزاییەکانی نێو رووەکەکان بەکار بهێنێت. زاناکان هەوڵ دەدەن ئەم جۆرە مادده مردووانەی کە هیچ سوودێك بە لەش ناگەیەنن، بەگرنگ پیشانیان بدەن و وا لە خەڵك دەگەیەنن کە لەش سوود لەم جۆرە بەرهەمە تاقیگەییانە وەردەگرێت.

لەش ناتوانێت ئەمجۆرە مادده دەستکردانە بگۆڕێت بۆ ئەو شتانەی کە پێویستی پێیانەو لەگەڵی سازگارن. هەرچەند هەندێك جار بەشێوەی کاتی برێك ئەنجامیان دەست دەکەوێت، بەڵام ئەم ئەنجامانە بەردەوام نابن. ئەم شتە دەستکردانە دەچنە خوێنەوەو زیان بە لەش دەگەیەنن. کیمیازان و دەرمان سازەکان پێیان وایە کاری ئەوان لە کاری خواو سروشتی خواکرد باشترە. ئاسۆی بیرکردنەوەی ئەوان بەرتەسکەو نایانهەوێت واز لە خواردنە لێندراوەکان و کاریگەرییە ورووژێنەرەکانی بهێنن. تەنانەت بۆ جارێکیش بوار بە سروشت نادەن. ئەوان دەیانهەوێت سروشت باشتر بکەن و نەخۆشییەکان خێراتر چاك بکەنەوە. بەڵام خەڵکی بەرخۆر(بەکار هێنەر) هەم سادەن و هەم خۆش باوەڕن. بەتایبەت پڕۆپاگەندە بەردەوامەکان لە هەوڵی ئەوەدان وا لە خەڵکی بگەیەنن کە بەهۆی خواردنی ئەم جۆرە حەبە رەنگاوڕەنگانە هەم لەشساغتر دەبنەوەو هەم گەنجتر دەبنەوە.

عـەتارو وشکە فرۆشـەکان بـە خـەڵك دەڵـێن، خـوا بـۆ هـەر نەخۆشـییەك جـۆرە رووەکێکی دژە ئەو نەخۆشییەی دروست کردووەو هەر ئەوەنـدە بەسـە کـە ئـەو رووەکـە بدۆزینەوە. بەمجۆرە پلەو پایەی خودا دێننە خوارو وا لە خەڵك دەگەیەنن کە ئەگەر تۆ رووەکێکی تایبـەت نەدۆزیتـەوە، دەبێت ئـازار بکێشی. تـەنها رووەکـە زینـدووەکانن کـە هـەموو ڤیتـامین‌و مـاددە کانزاییـەکان‌و ئـەو توخمـە دەگمەنانـەیان لـە هاوئاهـەنگی‌و پەیوەنـدی سروشـتی رێك‌وپێـك‌و لـە رادەیـەکی دیـاریکراودا (لـە رووی ئاوێتـەی ماددەکانەوە) تێدایە، کە ئێمە بۆ گەشـەو هەڵـدان‌و پاراستنی لەشساغیمان پێویستمان پێیەتی. بەڵام هەزاران ماددە لە لەشدا هەیە کە هێشتا نەناسراون. سەیرکە ئـاوك (اتم) چەنـدە بچووکە بەڵام چ کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیـە. ئێستا بیهێنـە پـێش چاوی خـۆت کـە ئەم سێـنانی ھەزاران ئاوکی نەناسـراو کـە لـەش پێویستی پێیـەتی چ کارەساتگەلێك بۆ لەش دەخوڵقێنێت. ئێمە منداڵانی کەم ئەندام دەبیـنین کـە ئەنـدامانی لەشیان بـەهۆی بـەکارهێنانی دەرمـانی تالیدومینـد تێکچووە. یاسـاکانی سروشـت هەڵـە ناکەن. ئێمە خۆمان سروشتی خۆمان ئازار دەدەین. بەردەوام گـەڕان بـە شـوێن دەرمـان‌و نـەزانینی ئـەوەی کـە بۆچـی مـرۆڤ نـەخۆش دەکـەوێت، مرۆڤـی ئـەم سـەدەیەی کردۆتـە بوونەوەرێك کە هەڵگری چەنـدین نەخۆشی وەك شێرپەنجەو نایدزە کـە تەنانـەت شـەرم دەکات بچێتە نێو خەڵکەوە.

لە سەدا بیستی نەخۆشییەکان بـەهۆی تیشـكِ هەڵگرتنەوەو کـرداره دەرمانییـەکانی دیکەیە. ئەمە کارەساتە کە ئێمە یاساکانی ژیـان نـازانین. بـەڵام سروشـت هـەموو رۆژێـك ئەم یاسایانەمان پیشان دەدەات. تۆ خـۆت لـە دەستپێکی هـەر کـارێکی هەڵـەدا پـەی بـە هەڵەی خۆت دەبەی، بەڵام بەهەر حاڵ تووشی هەڵەکە دەبیت. بێ یاساکانی سروشـت، لـە درێـژماوەدا ژیـان لـە سـەر زەوی ئەسـتەم دەبێـت. مـاددەی کـانزایی ناسروشـتی جیـا لـە دەرمـانی ژەهـراوی هیچـی دیکـە نییـە. هـەر شـتێك کـە بـە تـەنهایی لـە رووەکەکانـەوە وەرگیرابێـت، ژەهراوییـەو لـەش ناتوانێـت سوودی لێ وەرگرێـت. تـا چـەند هـەوڵ بـدەین بـەمجۆرە دەسـتکاریانە یاسـاکانی سروشـت بگـۆڕین، بـەو رادەیـە خۆمـان دەخەینـە مەترسییەوە.

بـەکارهێنانی ئـەمجۆرە شـتانە مـەترسییەکی گەورەیـە. تەنانـەت ئەگـەر بمانهـەوێت بەیارمـەتی ئـەوان نیشـانەکانی نەخۆشـییەکان بشـارینەوە، بارودۆخەکـە ترسـناکترو

نەخۆشییە کورتخایەن‌و سادەکان دەگۆڕێن بۆ نەخۆشی قورس‌و درێژماوە.

ئێستا بیهێنە پێش چاوی خۆت کە بەم کارە چیت بەسەر لەشی خۆت هێناوەو شانسێکت لەدەست خۆت داوە. نەخۆشییە کورت خایەنەکانی وەك هەڵامەتت گۆڕیوە بۆ نەخۆشی ترسناك‌و لەچارە نەهاتوو. سروشت لە هەموو کەس باشتر دەزانێت کە چی بکات. کارەکەی لێ قورس مەکەو بواری پێ بدە تا دووبارە لەشساغیت بۆ بگێڕێتەوە. کۆمپانیاکانی بەرهەم هێنانی دەرمانە کیمیاییەکان دان بەوەدا دەنێن کە لەش ناتوانێت سوود لە زۆرێك لە ڤیتامینەکان وەرگرێت‌و بە قورسی کەمێك لەوانە دەمژرێت.

لەش هیچ کێشەیەکی نییە بۆ ئەوەی کە ئەو ماددانەی لە رووەکەکاندا هەیەو لەش پێویستی پێیانە لەگەڵ خۆیدا سازگاریان بکات. بە هەزاران ئەنزیم بۆ هەرسکردنی ئەم ماددانە لە خزمەتی لەشدان، بەڵام ئەنزیمی بۆ هەرسکردنی جەبەکان نییە. پێویستە تۆ خواردنەکەت بەشێوەی سروشتی، واتە بە زیندوو (کاڵ)ی بخۆی. لەم حاڵەتەدا هەم مژینی ماددەکان بە باشی بەڕێوە دەچێت‌و هەم کردنە دەرەوەی پاشەڕۆکان‌و تۆ هیچ چەشنە نیگەرانییەکت نابێت.

بەکارهێنانی تەواوکەرە ناسروشتییەکان (ڤیتامینەکان‌و ماددە کانزاییەکان) کرداری مژین‌و کردنە دەرەوە پەك دەخات. تێکڕای ماددە دەست کردەکان، کۆئەندامی هەرسکردو کردنە دەری ماددە زیادەکان دەورووژێنن‌و زیان بە کردارەکانی ئەو کۆئەندامانە دەگەیەنن. ئەو ماددە ژەهراوییانەی لەنێویاندا هەن، ئەم کۆئەندامانە تووشی هەوکردن‌و لوو دەکات. خوێندکارانی زانکۆ بە هەڵەدا دەچن. یا مامۆستاکانیان لەوە زیاتر نازانن یا نایانهەوێت لەوە زیاتر بزانن.

لە ئەمریکا گەنم ئەوەندە لە ئاشدا دەهاڕدرێت تا تۆزێکی تەواو سپی لێ بەرهەم دێت؛ هەر ئەم نانە سپییەی کە هەموو رۆژێك دەیخۆین. تێکڕای ماددە بەسوودەکان لەم نانە جیا کراوەتەوەو ئەوەی کە تیایدا ماوە نەك هەر هیچ تایبەتمەندییەکی تێدا نەماوە، بەڵکو هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانە. لە بەرابەردا ڤیتامینە دەست کردەکان بەم ئاردە سپییە زیاد دەکەن. ئێمە بەم شێوەیە بووینەتە بیرمەند. سەیری برنجی سپی بکە کە هۆکاری شێرپەنجەیە. ماددە وزە بەخشەکانی نێو پێستی گەنم‌و برنج هەڵگری هەندێك توخمی سروشتین‌و بۆ لەش پێویستن، کە بەهۆی کوڵاندن‌و لێنانەوە هیچ شتێکی تێدا نامێنێت. ئەگەر کەموکورییەك لە خۆراکی رووەکی ئێمەدا دەبیندرێت،

تاوانبار خۆمانین کە زەوییەکانی خۆمان لە ڕێگەی بەکارهێنانی ماددە کیمیاییەکانو پەینە ئاژەڵیو مرۆییەکانەوە هەڵمان تەکاندوونو ماددە کانزایەکانیان بەتاڵان دەبەین. ئێمە سەرەتا پێویستە زەوییەکانمان ساغ بکەینەوە. پاشان دەتوانین چاوەڕوانی بەرهەمێکی باشترمان هەبێت. گۆزە چی تێدا بێت ئەوەشی لێ دەڕژێت. زەوی ساغ، بەرهەمی ساغ، مرۆڤی ساغ. ئەمە پاسایەکی گشتگیرە.

ئێمە دەبێت دەست پێبکەینو ئەو شتەی کە بەهۆی کەمژییو نەزانکاری خۆمانەوە لە دەستمان داوەو لەنێومان بردووە، دووبارە بیژێنینەوە. ئێمە پێویستە لۆژیکیانە بیر بکەینەوەو ژیرانەش کار بکەین. بۆ دواجار دەیڵێمەوە کە ڤیتامینەکانو ماددە کانزاییە ناسروشتییەکان ژەهراوینو لەش ناتوانێت سوودیان لێ وەرگرێت. خەڵك بە تامەزرۆییەوە بەشوێن کڕینی ئەم تێکەڵانە سەر بە هەموو فرۆشگایەکدا دەکاتو پارەیەکی زۆریان پێدەدات، چونکە نایانهەوێت هۆکاری نەخۆشییەکان (کە هەمان خواردنی خۆراکە لێندراوەکانە) نەهێڵن.

خەڵك دەست بۆ هەموو کارێك دەبەن تا واز لە خووەکەیان نەهێنن. بەڵام هیچ کام لەم تێکەڵە دەستکردە تاقیگەییانە شیفابەخش نین. ئەمە لای ئەو کەسانە شتێکی زانراوە کە بۆ ماوەیەکی زۆر تاقیان کردۆتەوە. حەبەکان نەك هەر هیچ ڤیتامینێك بە لەش ناگەیەنن، بەڵکو لەش لە ڤیتامینەکانیش بەتاڵ دەکەنەوە. ناتوانین بڵێین ئەم ماددانە هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر لەش نییە. بەهەرحاڵ هەر شتێك بخۆین، کاریگەری لەسەر لەش دادەنێت، دیارە نەك وەك خواردن بەڵکو وەك ژەهر! کار لە لەشی مرۆڤ دەکات.

لەشی ئێمە ئەمجۆرە شتانە بە خواردن نازانێت، بەڵکو ئەوان بە ماددەی مردوو دەزانێت کە کردە سەرکییەکانی دەخاتە مەترسییەوە. خواردنی ئێمە ئەو شتە کاڵ (زیندوو)انەن کە بەدیهێنەر بۆی دیاری کردووینو بە ملیۆنان ساڵ خۆراکمان بووە. مینراڵو ڤیتامینە باکردووە(ئۆکسیدە)کان بۆ لەشی ئێمە وەك ژەهر وان.

ئەو لیسیتینەی لە دەنکەکانی سۆیا دڵۆپێنراوە، ماددەیەکی ناسروشتییەو دڵۆپێنراوی کلۆرۆفیلە لە رووەکی سەوزی مردوو. شیری وشك بێ ڕێزی کردنە بەو شتانەی لە شیردا هەن. ڕەنگە بزانیت کە چەکەرەی گەنم بە چ نرخێك بە خەڵکی دەفرۆشن.

تاقیکردنەوەیەك كە دكتۆر پرایس لەسەر كۆمەڵێك چالاكە كردی، ئەنجامێكی سەرنج ڕاكێشی لێكەوتەوە. ناوبراو چالاكەكانی بەسەر سێ گروپدا دابەش كرد. گروپێكیان گەنمی تازەی پێدان، گروپێكی دیكە ئاردی سپیو بە گروپی سێهەمیش تێكەڵەیەك لە چەكەرەو كەپەكی گەنم، چەندین ماددەی كانزایی وەك ئاسن، كالسیۆم، فسفۆڕو مسی، بە خواردنی هەر سێ گرووپەكە زیاد كرد. هەر سێ گرووپەكە چ لە ڕووی جەستەییو چ لە ڕووی دەماری(عصبی)یەوە جیاوازی بەرچاویان تێدا دەركەوت. چالاكەكانی گروپی یەكەم كە گەنمی زبری لە ئاشكردوویان پێ درابوو، گەشەیان كردوو و پاش سێ مانگ منداڵیان بوو. ئەوان زۆر ئارامو لەسەرخۆ بوونو كاتێك گوێچكەیان دەگرتن تا بەرزیان بكەنەوە، هەرگیز هەوڵیان نەدەدا گاز بگرن.

چالاكەكانی گروپی دووەم كە ئاردیان دەرخوارد دابوون، لە ڕووی جەستەییەوە گەشەیەكی بەرچاویان نەكردبوو، هەروەها تووكەكەشیان دەوەری، بە جۆرێك كە كۆمەڵ كۆمەڵ تووكیان لێ هەڵدەوەری، زۆر تووڕە بوونو لە قەفەسەكانیاندا نائارام بوونو بەردەوام خەریكی بازبازێن بوون لەم سووچ بۆ ئەو سووچ. ددانەكانیان دەستی كرد بە هەڵوەرین، لەگەڵ بینینی مرۆڤدا زۆر نائارام دەبوونو هیچ زاوزێشیان نەدەكرد.

چالاكەكانی گروپی سێهەم كە سۆو چەكەرەی گەنمیان پێدرابوو، ددانیان نەدەوەری، بەڵام گەشەیەكە نارێكو ناهاوسەنگیان هەبوو و بە ئاشكرا كەمی وزەیان پێوە دیاربوو. ئەم بابەتە دكتۆر پرایس زۆر تووشی سەرسووڕمان كردبوو. هەرچەند چەندین ماددەی وەك كالسیۆم، فسفۆڕ، ئاسنو مس بەزۆری لە چكەرەكاندا هەبوو، كەچی چالاككانی ئەم گروپە لە چاو چالاكەكانی گروپی یەكەمدا كە تەنها گەمی هاڕدراویان پێدرابوو، زۆر كەم گەشەیان كردبوو و تەنانەت زاوزێشیان نەكرد. ئەم تاقیكردنەوەیە پیشانی دەدات كە لەش تەنها ئەو شتە لە خۆراكەكان وەردەگرێت كە پێویستی پێیەتی، برنجی سپی لەچاو برنجی بۆردا ماددەی خۆراكی كەمتری تێدایە، نانی بۆر كە سۆ(كەپەك)ەكەی ناگرن زۆر باشترە تا ئەو نانەی كە لە ئاردی سپی دروست دەكرێت. بەڵام بەهەرحاڵ هیچ كامیان خواردنی ئێمە نینو خواردنیان نەخۆشی بەدواوەیە.

هەر چەشنە گۆڕانێك لە ماددە خۆراكییەكاندا بۆ مرۆڤ زیانی بەدواوەیە. ئێمە بینیمان، سەرەڕای زیاد كردنی سۆی گەنم بە خۆراكی چالاكەكان، ئەوان نەیانتوانی هیچ سوودی باشی لێ وەرگرن، چونكە سۆی(كەپەك)ی گەنم تەنها بەشێك لەو ماددانەی

تێدایە کە لە گەنمدا هەیە. ئەمە سەبارەت بە ڤیتامینەکانو ماددە کانزاییەکانیش ڕاستە. گوێ لە زاناکان مەگرە کە دەڵێن، پێویستە ئێمە چەوری بخۆین تا لەشمان چەوری توێنەرەوەی ڤیتامینەکانی هەبێت. مانگاش دەبێ چەوری بخوات؟ سەیرێکی گیانلبەرانی دیکە بکە. ئایا ئەوانیش چەوررییە ڤیتامین دروستکەرەکان دەخۆن؟ ئەگەر هەر بەڕاستی لەش پێویستی بە چەوری هەبێت، دەتوانێت ئەو پێویستییەی لە ماددەی نیشاستەیی یا هایدرۆ کاربۆناتەکان دابین بکات.

لەش زۆر ئاسانو خێرا دەتوانێت ئەو شتانەی پێویستی پێیەتی لە ماددە پاشکەوتەکانی نێو خۆی دابینی بکات. تەنها ئێمەی مرۆڤین کە دەمانهەوێت سروشت باشتر بکەین. بەڵام ئەنجامی ئەم روو ڤایمییە ئەوەیە کە ئێستا لەسەر ئەم هەسارە شێرپەنجە لێدراوەدا وەچەیەکی نەخۆش دەژی. هەر کات ویستت لەم ڤیتامینو ماددە کانزاییانە بەکار بهێنیت، کەمێك بەقوڵی بیر بکەرەوە.

## گۆڕانکارییە بنەڕەتییەکان

ئێمە بەشێوەیەك بەم گۆڕانکاریو پێشکەوتنە تەکنیکیانەوە دەنازین کە هەر مەگەر خوا بزانێت! بەتایبەت کارخانەکانی دروست کردنی دەرمان، کە بە حەبە رەنگاو رەنگەکانی خۆیان جێی سروشتیان گرتۆتەوە. ئەوان بە بۆنەی بەرز بوونەوەی بالانسی داهاتی ساڵانەی خۆیانەوە دەیکەن بە جێژن، بەڵام خەڵکی نەخۆش هەروا نەخۆشترن. ئێمە پێویستمان بەم گۆڕانکاریانە نییە، بەڵکو پێویستمان بە ماددەی زیندوو و سروشتییە کە لە باخچە پاكو ساغەکانی ماڵانو باخەکان دێنە دەرەوە. دەبێت دووبارە لەشساغی لە باخچەکانەوە بێتەوە دەر، نەك لە دەرمانخانەکانو ڤوتووی عەتارەکانەوە. من لەم کتێبەدا بەردەوام سەبارەت بە ماددەی کانزایی زیندوو و سروشتیو ماددە کانزاییە نازیندووەکان روونکردنەوەم داوە تا تۆ خۆت بە باشی جیاوازییەکانیان بزانیتو تێبگەیت کە هەمیشە سروشت راستە، نەك تاقیگەکان. زاناکان ئەم جیاوازییانە رەت دەکەنەوە . بۆچی؟ چونکە ئەوان ئەم تاقیکردنەوانە لەسەر شتە مردووەکان ئەنجام دەدەن. لە تاقیگەکاندا جیاوازی لە نێوان مردوو و زیندوودا ناکەن. ئەمە کارەساتە کە ئێمە زانای راستەقینەمان نییە. لەم پەیوەندییەدا دەکرێت تێکڕای زانستی پزیشکی بە نەزانی پەتی بزانین. کۆبوونەوەی کلس لە نێو سەماوەڕو لە دەمارەکانی ئێمەدا تا

رادەیەك بە یەك شێوە روو دەدات. بە بەکارهێنانی شتە مردووەکان، ئاوە کانزاییەکان، ماددە کانزاییە دەستکردەکان و ڤیتامینەکان، تەنها خۆت تووشی کلس گرتوویی دەکەیت. لێرەدا مەبەستمە باسی جیاوازی بەرچاوی نێوان ماددە کانزاییەکان و ڤیتامینە دەستکردەکان لەگەڵ ماددە سروشتییەکاندا بکەم. لە کۆندا زانایانی بواری خۆراکناسی دەیانوت، هەموو کەس دەبێت لە هەموو ژەمێکی خواردنیدا تا رادەیەك پرۆتین، چەوری، نیشاستەو لە پێوەرێکی گونجاودا ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان لە بەرنامەی خۆراکی خۆیدا جێ بکاتەوە.

بۆ زاناکان ئەوە هیچ جیاوازییەکی نەبوو کە ئەم شتانە بەشێوەی زیندوو(کاڵ) یا لێندراو بخورێن، چونکە مردوو یا زیندوو بوونی ماددەکان لای ئەم بەرێزە بەناو زانایانە هیچ جیاوازییەکی نەبوو. بەڵام ئەمە لە لەشساغیدا رۆڵێکی سەرەکی و دیارکەری هەیە، چونکە نێوەرۆکی خواردنە لێندراوەکان لەگەڵ ئەو شتانەی لە خۆراکە زیندووەکاندا هەن، زۆر جیاوازن. ئەو ماوەیەی کە بۆ هەرسکردنی کەلەرمی کوڵاوو گۆڕاو پێویستە جیاوازە لەو ماوەیەی کە بۆ هەرسکردنی کەلەرمی زیندوو (کاڵ) پێوستە. ئەم بابەتە لەسەر هەموو شتەکانی دیکەش راستە. لێندراو واتە مردوو، کاڵ واتە زیندوو. ئەوان کاریان بەسەر ژمارەی ئەو کالۆرییەوە هەی کە لە ماددەکاندا هەیەو هیچ کاریان بە سەر مردووو یا زیندوو بوونی شتەکانەوە نییە. ماددە خۆراکییەکان لە بەرابەر تینی گەرمادا، ڤیتامینەکان، ئەنزیمەکان و کاتالیزۆرە سروشتییەکانی خۆیان کە بۆ لەش وەك شەمعەی نێو ترۆمبیلە بەنزینییەکانە، لەدەست دەدەن. بێ شەمعە پزیسکی ئاگر لە ئارادا نییەو بێ ماددە زیندووەکان ژیان پەکی دەکەوێت. خۆراکە لێندراوەکان خوێن خەست دەکەنەوەو کلس و ماددەی ئائەندامی دیکە دەکاتە نێو لەشتەوەو تۆ نەخۆش دەخات. سروشت لە رێی سوونەتە خواییەکانەوە، خۆراکی ئێمەی بە پێوەرێکی گونجاوو رێك و پێك لەنێو خۆراکە زیندووەکاندا داناوە. ئێمە خۆمان بەهۆی ئاگرەوە ئەم خواردنانە بێ بەها دەکەین و لەنێویان دەبەین. تەنها مرۆڤ ئەم کارە دەکات. ئەوە مرۆڤە کە هەموو ئەو شتانەی لەشی پێویستی پێیانە، لێیان دەنێت و لەنێویان دەبات. بە دۆزینەوەی ڤیتامینەکان شۆڕشێکی مەزن روویدا، چونکە تێگەیشتین کە ئەم ماددانەی کە لە هەموو خۆراکەکاندا هەن دەتوانن چ کاریگەرییەکی گەورەیان لەسەر لەش هەبێت. بەڵام مرۆڤ هیچ لەم بابەتەوە فێر نەبوو. پاش دیاری کردنی چەندین خشتە بۆ

بەکارهێنانی ڕۆژانەی کالۆرییەکان، سەرە گەیشتە بەکارهێنانی حەبی ڤیتامین و کۆمپانیا دەرمانسازە زەبەلاحەکان کە ئەوپەڕی سوودیان لەم دۆزینەوەیە وەرگرت.

ئەم شتانەی کە دۆزیانەوە ناویان نان ڤیتامین کە لە دوو بەشی ڤیتا بە مانای هێز و چاپوکی و ئامین بە واتای بەردی بناغەی پرۆتین پێك دەهات. ئێمە بە هێنانەوەی چەند نموونەیەك تێدەگەین کە پێویستمان بەم شەمعە پزیسك لێدەرانە (بەشێوەی زیندوو) هەیە. تێکڕای ڤیتامینەکان بە ڕێژەی سروشتی خۆیان هەمیشە لە ڕووەکەکاندا هەن. بەڵام واش زانستی پزیشکی بەشێك زۆر کەم لە کۆی ئەو ماددە خۆراکییانەی لە خۆراکەکاندا هەیە بە یارمەتی تینی ئاگر شیتەڵ کرد و دەری هێنا و پاشان بە ڕێژەیەك کە خۆیان دیاریان کرد دەرخواردی نەخۆشەکانی دا و ئەوەی خستە مێشکیانەوە کە بە بەکارهێنانی ئەو ماددانە لەشساغ دەبن. ئەم بەشانە پەیوەستن بە گشتەوە و کارکردکەشیان ئاتاجی بەشتانێکی دیکە هەیە.

بەڵام ئێمە پێویستمان بە تێکڕای ماددەکان و هەموو ڤیتامین و ئەنزیمە دۆزراوە و نەدۆزراوەکانە (دیارە بەشێوە سروشتییەکەی) نەك ئەوەی کە تەنها پێویستمان بە بەشێکی هەبێت. ئەم ئەنزیمانە بە شێوەی هاوبەش کار دەکەن و بەتەنهایی ناچالاکن و بۆ ماوەیەك لەش فریو دەدەن. هەروەها هیچ کەس نازانێت کە بڕی ئەو ڕێژە لە ڤیتامینێك چەندە کە لەشی ئێمە ڕۆژانە پێویستی پێیەتی. کەم و زۆر بوونی ڤیتامینێك هاوسەنگی نێوان ڤیتامینەکان تێك دەدەات و گرفت بۆ لەش دروست دەکات. ڤیتامینەکان لە حاڵەتی تێکەڵاو بوونیاندا کار دەکەنە سەر یەکتر و بۆ لەش بەسوودن. هەر ناتوانرێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی ماددە دەست کردەکانەوە پەیوەندی نێوان ڤیتامینەکان و ئەنزیمەکان و کاتالیزۆرەکان دامەزرێندرێت. ئەم پەیوەندییە سروشتی و ژیرانە و بەرنامەڕێژی کراوە و لەگەڵ ئەو شتەی کە لە تاقیگەکانەوە دێتە دەرەوە، زەوی تا ئاسمانیان جیاوازی هەیە. توخمە دەگمەنەکان بێ کاتالیزۆرەکان و ڤیتامینەکان کاری خۆیان ناکەن. ڤیتامینە دەستکردەکان بێ ئەوەی هیچ چەشنە سوودێك بە لەش بگەیەنن لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە دەکرێنە دەرەوە. پێویستە تۆ ڤیتامینەکان بە شێوەی سروشتی بەکار بهێنێت، واتە لەنێو ماددە زیندوو(کاڵ)ەکانداو بەشێوەی سروشتی کە لە ڕووەکەکاندا هەن.

بەهەرحاڵ مرۆڤ ملیۆنان ساڵ بێ ئەم ڤیتامینە دەستکردانەی کۆمپانیاکانی دروست

کردنی دەرمان ژیاوە. بەکارهێنانی ئەم ڤیتامینانە تەنها نەخۆشی بەدواوەیە. ئێمە پێویستمان بە ماددەی زیندووە. دکتۆر ماومرز لە کتێبی "رووەکە پزیشکییەکان بۆ لەشساغی"دا دەنووسێت، هیچ تاقیگەیەك لە دنیادا ناتوانێت لاسایی ئەو پرۆسە وردە بکاتەوە کە لە نێو خانەکاندا هەیە. ئەم شێوازو کارکردانە بە چەشنێکن کە تەنها رووەکە زیندووەکان لە توانایاندا هەیە ئەنجامی بدەن.

هەروەها تۆماس ئەدیسۆنی داهێنەری ئیلکتریك دەڵێت، پێش ئەوەی مرۆڤ بتوانێت لاسقی رووەکێك بەرهەم بهێنێت، سروشت بەم زانستە پێدەکەنێت. ئەو ماددە کیمیاییانەی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەرهەم هێنراون هەرگیز ناتوانن کاری خانە زیندووەکانی رووەکەکان ئەنجام بدەن.

بەداخەوە خواردنە لێندراوو مردووەکان، بیرکردنەوەی مرۆڤیان لێڵ‌و لاڕێ کردووە. هەر کەس دژی ئەم قسەیە، هەر ئەوەندە بەسە کە ماوەیەك ببێتە زیندەخۆر، ئەوکات دەبینێت کە خانەکانی مێشك لە ماوەیەکی کورتدا چەندە خێراترو روونتر کار دەکەن. گۆڕانکاری بنەڕەتی بەو واتایەیە کە ئێمە لەباتی ئەوەی کە خۆمان بە ڤیتامینە دەستکردەکان زۆرتر نەخۆش بخەین، پێویستە لە بیری بەرهەمهێنانی بەرهەمە بایۆلۆجییەکان بین بەشێوەی سروشتی تا لەم رێگایەوە بتوانین خراپییەکانی بواری خۆراك‌و لەشساغی خۆمان رێك بکەینەوە. ئەو هەموو حەبە ئاسنانەی کە دەدرێن بەو کەسانەی کە نەخۆشی کەم خوێنیان هەیە. ئەی کەواتە چۆنە کە خوێنەکەیان زیاد ناکات؟ مەگەر ناڵێن ئاسن هۆمۆگلۆبین بەرز دەکاتەوە؟

چەند ساڵ پێشتر چەند ماسییەکی ئاوە سوێرەکانیان هێنابوو بۆ ئاکواریۆم(حەوزی ماسی) لەندەن‌و بەو زانیارییانە سەبارەت بە پێکهاتەکانی ئاوی سوێر هەیانبوو، دەستیان کرد بە دروست کردنی ئاوێکی وەك ئاوی دەریا تا ماسییەکان تیایدا بژین. پاش ئەوەی کە ماددەکانیان پێکەوە تێکەڵ کردو وەك تاقیکردنەوە یەکەم ماسییان خستە نێو ئاوەکەوە، زۆری نەخایاند ماسییەکە مرد. جار لە دوای جار هەوڵیان دا بە وردبینییەکی زیاترەوە ئاوی دەریا بەرهەم بهێنن، تا ئەوەی کە زۆربەی ماسییەکان مردن. یەکێك لە بەرپرسەکانی ئەو شوێنە کە هێشتا تۆزە مێشکێکی لە سەردا مابوو، وتی ئاوی دەریای سروشتی تێکەڵ بەو ئاوە بکەن کە دروستتان کردووە. پاش ماوەیەکی زۆر کە چاوەڕوانی مردنی ماسییەکانی دیکەیان دەکرد، بینیان ماسییەکان هەر زیندوون!

ئەم تاقیکردنەوەیە دەیسەلمێنێت لە ئاوی دەریادا هەندێك شت هەیە کە ئێمە پەیمان پێ نەبردووەو ناتوانین بەرهەمیان بهێنین. وەك بینیمان، ئەوەی لە تاقیگەکاندا وەك دیاردەیەکی زانستی دەدۆزرێتەوە، راست نییە. هەروەها بینیمان کە لەشی بوونەوەری زیندوو بۆ درێژەدان بە ژیان پێویستی بە هەندێك شتی زۆر وورده کە ئێمە تا ئێستا نەمانتوانیوە بزانین کە ئەو شتانە چین، بە دەستو دڵێکی کراوەوە حەبە رەنگاو رەنگەکانی ڤیتامین دەرخواردی ئەم خەڵکە ناوشیارە دەدەین، بەو هیوایەی کە لە شەڕی نەخۆشییەکان رزگاریان ببێت. ئەمە تەنها خەیاڵێکی بەتاڵەو هیچی دی!

ڤیتامین C لە شەش بەش کاربۆن‌و هەشت بەش ئاوو شەش بەش ئۆکسیجین پێکهاتووە. ئەم ڤیتامینە لە تەرەبارو تەماتەدا هەیە، بەڵام بەشێوەی سروشتی. لەم بارە سەرنج بدەنە قسەکانی رووسییەك:

بە شێوەیەك خواردنیان دا بە کۆمەڵێك مشکی داماویان کە هەموویان بەهۆی بەد خۆراکییەوە کوێر بوون. پاشان مشکەکانیان کرد بە دوو بەشەوە. گرووپێکیان ڤیتامین C دەستکردیان پێدان‌و گرووپەکەی دیکەش ڤیتامین C سروشتی رووەکەکانیان پێدرا. گرووپی یەکەم کە ڤیتامین C دەستکردیان پێدرابوو، هەر بە کوێری مانەوە، بەڵام گرووپی دووەم کە ڤیتامین C سروشتییان پێدرابوو، هەموویان چاك بوونەوە.

دیسان دەبینین کە لە ڤیتامینە سروشتییەکاندا هەندێك توخمی ژیانبەخش هەیە کە بۆ لەشی بوونەوەری زیندوو چارەنووس سازن‌و ئێمە هێشتا نەمانتوانیوە ئەو توخمانە بدۆزینەوە.

دکتۆر ریمۆند بێرنارد لە رۆژنامە ئینگلیزی "سروشت"دا باسی تاقیکردنەوەیەکی دیکە دەکات. لەم تاقی کردنەوەیەدا پۆلێك جووجیلەیان بە سەر سێ گرووپدا دابەش کردبوو، هەر سێ گرووپەکە خواردنی وەك یەکیان پێ دەدرا. گرووپی یەکەم هیچ جەشنە ڤیتامینێکیان پێنەدەگەیشت. گرووپی دووەم ڤیتامین D دەستکردیان پێدەدراو گرووپی سێهەمیش ڤیتامین D سروشتیان دەدرایێ. ئەنجامەکە دەریخست، گرووپی یەکەم کە خواردنی بێ ڤیتامینیان خواردبوو، ٢٩٥ گرام کێشی زیادەیان هەبوو، گرووپی دووەم کە ڤیتامین D دەستکردیان دەرخوارد درابوو، ٣٤٦ گرام‌و گرووپی سێهەم کە بە ڤیتامین D سروشتی بەخێو کرابوون، ٣٩٩ گرام کێشیان زیادی کردبوو. بەڵام بەداخەوە بابەتەکە هەر لێرەدا کۆتایی نەهات. ٦٠٪ی جووکەکانی گرووپی یەکەم کە

خواردنـەکانیان ڤیتـامینی تێـدا نـەبوو مـردن. ٥٠٪ی جووکـەکانی گرووپـی دووەم کـە ڤیتامین D دەستکردیان پێدرابوو، مردن. بەڵام لە گرووپی سێهەمدا کە بـە ڤیتـامین D سروشتی بەخێو کرابوون، تەنانەت یەك حاڵەتی مردنیش رووی نەدا.

دکتـۆر یـانگ باسـی کۆمـەڵێك مـەیموون دەکات کە ئیفلیج بووبـوون. نـاوبراو ئـەو مەیموونانـەی کـرد بـە دوو بەشـەوە. گرووپـی یەکـەم ڤیتـامین C سروشـتیان پێـدراو گرووپی دووەم ڤیتامین C دەستکرد. پاش کۆتـایی هـاتنی مـاوەی تاقیکردنەوەکە، نزیـك بە نیوەی مەیموونـەکانی گرووپـی یەکـەم کە بـە ڤیتـامین C سروشـتی چارەسـەریان بـۆ کرابوو، چاك بوونەوە. بـەڵام ئـەم رێژەیـە لـە نێو گرووپـی دووەمـدا کـە بـە ڤیتـامین C دەستکرد چارەسەریان بۆ کرابوو تەنها یەك لەسەر شەش بـوو. ئـەم دکتـۆرە بـەم شێوەیە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەی راگەیاند، لە خۆراکە تازەو زیندووەکاندا برێك توخم هەن کە هێشتا نەناسراون‌و لە ڤیتامینە دەستکردەکاندا نین.

بـە تێپـەڕ بـوونی کـات زانسـتی پزیشـکی تێـدەگات کـە هـەموو ڤیتامینـەکان لـە میوەکان‌و رووەکەکاندا هەن‌و لەشی مـرۆڤ بـە ئاسانی دەتوانێت بیانمژێت. بـەڵام ئێمـە نەدەزانین کە بڕی ئـەو ڤیتامینـە دەسـتکردانە چەنـدە کـە دەبـی بـەکاریان بهێـنین‌و نـە نەوانیش ئەو ڤیتامینانەن کە لە رووەکەکاندا هەن.

لە رابردوودا زۆربەی ئەو خەڵکانـەی لـە رۆخـی دەریاکانـادا دەژیـان، کـوێر دەبـوون. ئـەمڕۆ دەزانـین کـە کـەمی ڤیتـامین C چ کاریگەرییەکـە لەسـەر لەشـی مـرۆڤ هەیـە، بەتایبەت لەو کەسانەدا کە زۆرتر دانەوێڵە دەخۆن. نموونەیـەکی دیکە ئایرلەندییـەکانن کە بە خواردنی پەتاتـە بـەنێوبانگن. کاتێـك کـە بەرهـەمی پەتاتـە لـە ئایرلەنـدا تووشـی کەمهێنان دەبوو و ئەوان ناچار دەبـوون روو بکەنـە خـواردنی گـەنم، رێـژەی سـکۆربوت‌و راشیتیزم زیادی دەکـرد. پەتاتـە پۆتاسـیۆم‌و مـاددەی کـانزایی تفتـی زۆری تێدایـە، بـەڵام بەهۆی ئەوەی کە گەنم هەڵگری مادده کانزاییە ترشەکانە، هاوسەنگی دۆخی تفتی-ترشی خـوێنی ئـەم خەڵکـە تێـك دەچـوو و تووشـی ئـەمجۆرە کێشـانە دەبـوون کـە ئێمـە پێیـان دەڵێین نەخۆشی.

ئەوەت لەیاد بێت کە ترشی هەمیشە تفتـی لـەبار دەبـات. کاتێـك تـۆ هەنـدێك شـتی ترشی وەك نان دەخۆیت، پێویستە بۆ پووچەڵ کردنەوەی دۆخی ترشی لەشت ئەو مادده تفتانە بەکار بهێنیت کە لە نێو ئێسك‌و ددانەکانتدا هەن تا دووبارە دۆخی ترشـی-تفتـی

خوێنت هاوسەنگ ببێتەوەو ئەمەش واتە نەرم بوونی ددانەکانو ئێسکەکانی دیکەی لەشت.

زۆر شت سەبارەت بە کاریگەری سیرو رۆن ماسی نووسراوە. بەرهەم هێنەرانی ئەم شتانە نازانن کە سیر هەلگری ماددەیەکی ژەهراوییە بەناوی ئالیسین کە بە توندی لێنجە پێکهاتەی ناوەوەی لەش ئازار دەداتو لووەکانی ناوەوە لەنێو دەبات. هیوادارم لەوە تێگەیشتبێتی کە جیاوازی نێوان ڤیتامینە دەستکردو ڤیتامینە سروشتییەکان چییەو خۆت بە ڤیتامینە سروشتییەکان بەخێو بکەیت. تێکڕای ئەو شتانەی کە تۆ بۆ ژیانێکی ساخلەم پێویستیت پێیانە، لە میوەکانو رووەکە سەوزەکانو چەکەرەکانو کاکڵەکاندا هەیە.

## قاوە - کافائین

"واز لە خووی قاوە خواردنەوە بێنە"، ئەمە ناونیشانی کتێبێکی قەبارە بچووکە. چارلز ڤترالّ کە نووسەری ئەم کتێبەیە خۆی یەکێك لەو کەسانە بووە کە ئالوودە بووە بە قاوە خواردنەوەوە. ناوبراو دەنووسێت سێ هەفتە دوای وازهێنان لە خواردنەوەی قاوە، تازە تێ دەگەیشتم کە خەوی قووڵ چییەو چ چێژێکی هەیە.

مرۆڤ بوونەوەرێکە کە دەتوانێت بگۆڕێت. قاوە ماددەیەکی ورووژێنەرو ژەهراوییە. کەسێك کە لەو بڕوایەدایە کە قاوە (وەك پڕۆپاگەندەکان دەڵێن) کاریگەری لەسەر لەش نییە، یا هەست بە کاردانەوەکانی لەشی ناکاتو یاخود هەر لە بنەڕەتەوە ناتوانێت هەستی پێبکات! ئەی بۆچی بەرهەمهێنەرانی قاوە بیریان لە بەرهەم هێنانی قاوەیەك بکەنەوە کە کافائینی تێدا نەبێت؟

ئەم نووسەرە بەم شێوەیە باسی زیانەکانی قاوە دەکات: تێکڕای کێشەکانی دڵ، کێشەکانی هەناسە دان، لەرزین، نەبوونی خولّقو خوویەکی هاوسەنگ (هەندێك جار خەمۆكو هەندێك جار خۆشحاڵ)، ژانەسەر بەهۆی وەدرەنگ کەوتنی خواردنە قاوەوە، خەوی ناخۆش، زۆر میز کردن، تووڕە بوون، گیرانی ماسوولکەکان، باوێشك، دابەزینی شەکری خوێن، زۆر بڵێی، ئالۆزی، بەرزونزمی سووڕی خوێن، بەرزو نزمی پەستانی خوێن، نەخۆشییەکانی دەریاو هەوا، هێڵنج دان، سکچوون، برینی گەدە، خوێن هەڵهێنانەوە، بەرزی کلسترۆڵ، شێرپەنجەی سییەکانو پەنکرایسو ویزەویزی گوێچکە.

کاتێك کە تۆ واز لە قاوە نەهێنی، تووشی ئەم لێکەوتانە دەبیت: ژانە سەر، کەم

بوونەوەی تەرکیز، دڵەڕاوکێ، تا، لاوازی گشتی، هەست بە سەرما کردن، هەست بە ترس کردن، لەرزین، تەشەنوج، بەد خوڵقی، ئاو بە لوتدا هاتنە خوار، بێخەوی، گەمژەبوون، ئاوسانی وەرگ، گیرانی ماسولکەکان.

ئێستا سەیر بکە بەم ژەهرە خۆشە، ڕۆژانە چی بەسەر خۆتدا دەهێنیت! ساڵی ١٩٢٤، گۆڤاری "تەندروستی گونجاو" وتارێکی دکتۆر یوهان هاروی (یەکێك لە لێکۆڵەرە بەنێوبانگەکانی دنیا)ی چاپو بڵاو کردەوە کە ناوبراو لەو وتارەدا ڕوونی کردبۆوە کە کاریگەرییە درۆینەکانی قاوە بریتین لە:

١- قاوە ماندوێتی ناهێڵێت. ئەمە ڕاست نییە. قاوە ماندوو بوونەکە دەباتەوە دواوەو ناوەندی هەست بە ماندوێتی لەش ئیفلیج دەکات.

٢- قاوە بەرهەمی کارکردن بەرز دەکاتەوە. تەواو پێچەوانەکەی ڕاستە. پەنجا ساڵ پێشتر دکتۆر ئیدڤارد سمیتی ئینگلیزیش هەر ئەم ڕوون کردنەوەی دابوو و باسی ئەوەشی کردبوو کارێك کە بە خواردنەوەی قاوە دەست پێبکات ماندوترت دەکات تا ئەو کارەی کە بە بێ خواردنەوەی قاوە ئەنجامی بدەیت.

٣- قاوە یارمەتی کۆکردنەوەی تەرکیز دەدات. ئەمە سەبارەت بەو کەسانە ڕاستە کە بەهۆی خواردنەوەی قاوە تەرکیزی بیرکردنەوەیان لەدەست داوەو دەبێت قاوە بخۆنەوە تا دووبارە بتوانن تەرکیز بکەن، وەك کەسێکی ئالوودە بە کحولو جگەرە کە بۆ هێور کردنەوەی دەروونی پێویستە کحوڵ بخواتەوە یا جگەرە بکێشێت.

٤- قاوەو هەموو ئەو شتانە کە مرۆڤ تووشی ئالوودە بوون دەکەن، کەس تووشی ترسو دڵەڕاوکێ ناکەن. هەر کەس قاوە دەخواتەوە، خۆی دەزانێت بەیانی زوو لەبەر ئەوە قاوە دەخواتەوە کە پێش بە ترسو دڵەڕاوکێی ڕۆژانەی بگرێت.

٥- قاوە وزەی پاشکەوت کراوی لەش لەنێو نابات. دەڵێن قاوە وزەی مرۆڤ بۆ کاری ڕۆژانەی زیاد دەکات. جێی پێکەنینە. کەسی ماندوو پێویستی بخەوێت. کەسێك کە کوپێك قاوە بخواتەوەو هەست بە ماندوێتی نەکات، کەواتە تەکلیفی ماندوێتی چییە؟

٦- قاوە وا دەکات کارکردی دڵ بە شێوەیەکی ئیجابی بەرز ببێتەوە. قاوە دڵ دەورووژێنێتو هانی دەدات توندتر لێ بدات. وەك ئەوەیە کە بە قامچی لە ئەسپێکی ماندوو بدەیت تا خێراتر بڕوات.

بەکورتییەکەی ئەم شتە ڕەشو تاڵە داماوکەرە ئەوەندە کارەسات بۆ مرۆڤ

دەخولقێنێت کە ئەم کاکی نووسەرەی تووشی سکاڵاو گازندە کردبوو. من خۆم لە هەموو تەمەنمدا رەنگە شەش جار قاوەم خواردبێتەوە. دوو جار وەك تاقیکردنەوەو زانینی کاریگەرییەکانی، کە نزیك بوو دڵم بپچڕێت. شەو تا بەیانی لە نێو پێخەفەکەمدا تلامەوەو هیچ خەو نەچووە چاومەوە.

## وریای خۆرەتاو بە

زۆرێك لە پسپۆڕان پێست لە ئەمریکاو تەنانەت هاوکارەکانیان لە ئەڵمانیا، خەڵك لە بابەتی هەتاو بردن ئاگادار دەکەنەوە. ئەو وزە زۆرەی خۆر دەتوانێت ببێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە. ساڵی ١٩٨٧، لە ئەمریکا نیو ملیۆن نەخۆشی توشبوو بە شێرپەنجەی پێست ناوی خۆیان لە بنکە تەندروستییەکان تۆمار کرد. ئەم کەسە توشبووانە پێیان وابوو کە خۆربردنو کەڵك وەرگرتنی زۆر لە تیشکی خۆر بۆتە هۆی توش بوونیان بەم نەخۆشییە، وەك رۆناڵد ریگانی سەرۆك کۆماری پێشووی ئەمریکا.

ئایا تیشکی خۆر هۆکاری توشبوون بەم نەخۆشییەیە یا لەش ژەهراوی بووە؟

پرۆفیسۆر هاتما کتێبێکی لەم بارەوە نووسیوە بەناوی "تیشکی خۆر لە فلۆریدا".

ناوبراو بەم شێوەیە لە بابەتەکە دەدوێت کە پێویستە هێزە سروشتییەکان خۆیان بۆ مرۆڤی ئەم رۆژگارە کە شێوازێکی هەڵە لە ژیانی رۆژانەیاندا پەیرەو دەکەن، رێكو پێك بکەن، چونکە ئەشرەفی مەخلوقات بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەنەزمو رێكوپێکە، کەواتە لە شوێنێکدا کێشە لە کارکردی هۆکارو فاکتەرە سروشتییەکاندا هەیە! کەس نایەوێت لەوە تێبگات کە مرۆڤی لاواز ناتوانێت لە بەرابەر هێزە سروشتییەکاندا کاردانەوەی سروشتی لە خۆی پیشان بدات.

هەموو هێزە گەورەو مەزنەکانی سروشت لەکاردان تا ئێمە سود لە بوونی پڕ بەرەکەتی ئەوان وەرگرینو لەشساغی بۆ خۆمان بگێڕینەوە. تێکڕای نەخۆشییەکانی پێستو زیبکەو پەڵەکان، ئەوەمان پیشان دەدەن کە لەشی ئێمە پیسە. چ نەخۆشییە پێستییە رووکەشییەکانو چ نەخۆشییە پێستییە قووڵەکان، هەموویان پیشاندەری ئەوەن کە زبڵو خاشاکێکی زۆر لە لەشی ئێمەدا کۆبوتەوە. بۆ ئەوەی بۆت دەرکەوێت، چەند رۆژێك بەرۆژوو بەو پاشان چەند رۆژێك زیندەخۆری بکە تا بە چاوی خۆت ببینی کە پێستی لەشت چۆن روون بۆتەوەو هیچ زیبکەو پەڵەیەکیشی پێوە نەماوە.

ئەم کارە باشییەکەی لەوە دایە کە هەموو کەس دەتوانێت خۆی تاقی بکاتەوە. بەملیۆنان ساڵە خۆر بە ئاسمانەوە دەدرەوشێتەوەو تەنانەت خەڵکانێك لە نیوەڕۆیاندا لەژێر تیشکی ئەو خۆرەدا کاریان کردووە، بەڵام کەس تووشی شێرپەنجەی پێست نەبووە. بەڵام لەم ڕۆژگارەی ئێستادا خۆر بە هۆکاری ئەو هەموو شێرپەنجەی پێستە لەقەڵەم دەدەن. شێرپەنجە یەکێك لە نەخۆشییە مۆدێرنەکانەو هیچ پەیوەندی بە خۆرەوە نییە. خۆ خۆر مۆدێرن نییە. ئێمە مرۆڤ مۆدێرن بووین. ئایا ڕۆژئاواییەکان کە ژیانێکی ستانداردیان بنیات ناوە دەبێت خۆیان لە ڤیتامین D خۆر بێبەش بکەنو لە وەرزی هاویندا لە ماڵەکانیان نەیەنە دەرەوە؟ نا، بەپێچەوانەوە دەبێت ئەم خەڵکە لە ڕادەبەدەر مۆدێرنە لەشی خۆیان خاوێن بکەنەوە. پێویستە ئەمانە پێسیو پۆخڵییەکانی ناوەوەیان نەهێڵن. ئەم خەڵکە (گەرچی زۆربەیان خوێندەوارنو دکتۆرایان هەیە) تەنها گرنگی بە جوانی سەرو دەمو چاوو ئۆتۆمبیلو ماڵەکانیان دەدەن، بەڵام تەواو لە لەشو خاوێنی ناوەوەیان بێئاگانو هیچ زانیارییەکیان لەو پەیوەندییەدا نییەو نازانن کە مرۆڤ لە ناوەوە پیس دەبێت.

کاتێك خەڵك ڕوو بکەنە زیندەخۆریو لەم ڕێگایەوە لەشی خۆیان خاوێن بکەنەوە، لە شێرپەنجەو خۆر بردوویش بەدوور دەبن. باشی خەڵکی وڵاتە دەوڵەمەندەکان بۆچی دەبێت بەدەست جۆرەها شێرپەنجەوە، وەك شێرپەنجەی پێست گیرۆدە بن، کەچی خەڵکی وڵاتانی جیهانی سێهەم کە هێشتا لە ژێر تیشکی خۆردا دەژین، تووشی ئەم نەخۆشییە نابن؟

دکتۆر کیم لەم پەیوەندییەدا کتێبێکی باشو بەسوودی بەناوی "تیشکی خۆرو لەشساغی" بڵاو کردۆتەوە. لەم کتێبەدا باسی ئەوەی کردووە کە ئەوانە زۆرتر کەڵك لە ڕووناکیو تینی خۆر وەردەگرن، کەمتر تووشی شێرپەنجەی پێست دەبن. ئەم دکتۆرە دەنووسێت کەسانی لەشساغ تووشی شێرپەنجەی پێست نابن، تەنها نەخۆشەکان تووشی شێرپەنجە دەبن. تیشكو ڕووناکی خۆر تەندروستە. تا لەش زیاتر ڕووناکی خۆری بەرکەوێت، بەو ڕادەیە ساغتر دەبێتو مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەشی کەمتر دەبێتەوە. تیشکی خۆر، چەورییەکان، کلسترۆڵو ماددە شێرپەنجەییەکان دەهێنێتە سەر پێست، چونکە لەش هەوڵ دەدات لە ڕێگەی سیستمی بەربڵاوی خاوێن کەردوەی خۆیەوە، واتە لە ڕێگەی پێستەوە، ئەم جۆرە ماددە ڕێگرو لەمپەرانە بکاتە دەرەوە.

ئەوانەی کە تووشی شێرپەنجە پێست بوون، کەمتر تووشی شێرپەنجەی ئەندامانی ناوەوە دەبن.

## هەنجیری شیفا بەخش

دکتۆرێکی خەڵکی نیویۆرك بەناوی چارلز کلین سەبارەت بە هەنجیر دەڵێت: "دەکرێت بڵێین تەندروستترین خۆراکێکە کە لە سروشتدا هەیە. شەش دەنك هەنجیر لە رۆژدا دەورێکی شیفابەخشانەی هەیە. ١٥٠ کالۆری و هەموو ڤیتامین و مادده کانزاییە پێویستەکانی لەشی تێدایەو گورچیلەکان خاوێن دەکاتەوە. هەڵبەت هەموو میوەکان تێکڕای ئەو ماددانەیان (کە لەش بۆ کردە سەرەکی و حەیاتییەکانی خۆی پێویستی پێیانە) بە رێژەیەکی گونجاوو تێکەڵەیەکی راست و دروست، تێدایە.

نابێت فەزڵی میوەیەك بەسەر میوەیەکی دیکەدا بدرێت، چونکە رەنگە ئەمیان تایبەتمەندییەکی هەبێت کە ئەوی دیکەیان نەیبێت یان هێشتا پێکهاتەکەی نەزانرابێت. بەهەرحاڵ هەنجیر کالسیۆم و مەگنیسیۆمێکی زۆری تێدایە.

دیسانەوە پەیوەندی نێوان کالسیۆم و مەگنیسیۆم بخوێنەرەوە تا بۆت روون ببێتەوە کە ئەم مادده کانزاییە زیندووانە چ کاریگەرییەکیان لەسەر یەکتر هەیەو رۆڵێکیشیان چەند گرنگە. لەش تەنها دەتوانێت لە شێوەی سروشتی خۆیاندا سوود لەم ماددانە وەربگرێت و رێکخستنەکەشیان دەبێت سێ بە یەك بێت، واتە سێ بەش مەگنیسیۆم و یەك بەش کالسیۆم. بەڵام لەم رۆژگارەدا هەموو شتەکان پێچەوانە بوونەتەوە، واتە پێشنیاری ئەوە دەکرێت کە سێ بەش کالسیۆم و یەك بەش مەگنیسیۆم بۆ لەش پێویستەو گرنگیش نییە کە ئەم کالسیۆمە لە چ سەرچاوەیەکەوە دابین دەکرێت، زیندوو یا مردوو.

## سلاو له دهماره رهق بووهکان

کالسیۆم بۆ بهشه رهقهکانی لهش، وهك ئێسکهکانو ددانهکان پێویسته، نهك بۆ ماسولکهکانو بهشه نهرمهکانی لهش، ههڵبهت نهك مادده کانزاییه نازیندووهکانی وهك حهبی کالسیۆم.

ئێمه بۆ جووڵاندنی خۆمان پێویستمان به بهشه نهرمهکانی لهشمانهو نابێت ماسوولکهکانمان رهق ببن. سهیری رهقو توند بوونی بهستهرهکانی(رباط) دهستت بکه، بهتایبهت بهستهرهکانی پهنجهی چوارهمو پێنجهم! ئهم رهقو توند بوونه پهنجهکان تووشی ههوکردن، چرچ بوون، بریندار بوونو چهمینهوه دهکات. ئهمه کلس گرتنێکی راستهقینهیه که بههۆی کهڵك وهرگرتن له کالسیۆمی ناسروشتی دروست دهبێت. لهم حاڵهتهدا یا دهبێت بهستهرهکان بپچڕێندرێن یاخود دهبێت بهردهوام به بهرچاوی ئێمهوه ئهم نهخۆشییه تهشهنه بستێنێت. زۆربهی ئهوانهی که نهخۆشی شهکرمیان ههیه له تهمهنهکانی خوارهوهدا تووشی ئارترۆز کلۆرۆز دهبن.

ئهگهر ههر بهڕاستی ئێمه مرۆڤ بین، گیانلهبهرهکانی دیکه له پاڵ تۆدا زۆرتر ئاسووده دهبن. دکتۆر ڤیلیامی ئهمریکی دهنووسێت: ئێمه ههموومان دهرههق به خۆراك پێدانی خۆمان تاوانبارین، چونکه لهشمان سوود له رێژهیهکی کهمی ئهو شتانه وهردهگرێت که دهیخۆینو ئهوهی دیکهی وهك زبڵو خاشاك پاشهکهوت دهکرێتو ئێمه تووشی کهمی وزه دهکات. یهك لهسهر چواری ئهوهی که دهیخۆین بۆ لهش دهبێته وزه. وهك میسرییهکان دهڵێن، مرۆڤهکان بهردهوام بهشوێن خۆراکی باشترهوهن.

**رێگایەك بەرەو لەشساغی تەنها خۆ فریودانە**

دۆستێك دەیوت: "من ئامادەم بمرم، بەڵام واز لە جگەرە كێشان نەهێنم! بە بێ خواردنی پارچە گۆشتێكی ئیستەك هەر ناتوانم بژیم. بێ قاوەو چا ناتوانم بژیم. لەپێناو چیدا واز لەم چێژە وەرگرتنە بێنم، چۆن دەكرێت ئەم خواردنانە بخۆین كە سەرنجراكێش نین؟ ئەمە خۆفریودانە كە من واز لە بەهارات‌و خواردنە خۆشەكان بهێنم. ئەگەر خواردنێك خۆش‌و بەتام نەبێت، ناخورێت. من حەز دەكەم دە ساڵ كەمتر بژیم بەڵام واز لە خۆراكە بەتام‌و چێژەكان نەهێنم! ئەنكم هەر بەم خواردنانە ٩٣ ساڵ ژیا. باپیرم تا تەمەنی ٩٥ ساڵیش هەر جگەرەی كێشاو لەو خواردنانەشی خوارد."

براكەم دەیوت نامەوێت وەك تۆ بژیم. ئەو لە هاوینی رابردوودا پێنج جار تووشی جەڵتە بوو، چاوێكی بەهۆی گیرانی دەماری بینایی كوێر ببوو و بە گوچان رێی دەكرد. من كتێبی ئاوانسیانی ئێرانیم پێدا. ناوبراو بەهۆی جەڵتەكەی ناچار بوو روو لە زیندەخۆری بكات. لەگەڵ ئەوەی كە تەمەنی ٨٢ ساڵە، پاش دوو مانگ دووبارە توانی بێ گۆچان بڕوات‌و یاری گۆڵف بكات كە زۆری حەز لێی بوو. كە چووم بۆ سەردانی، وتی هەرگیز توخنی خواردنەكانی پێشوو ناكەوم. ئێستا دەبێت ببینین چەندە خۆراگر دەبێت.

ئاساییە كە هەموو وازهێنانێك لە خوویەك كۆمەڵێك كاردانەوەی لەگەڵدایە، بەڵام نابێت زوو واز لە كارەكە بهێنیت‌و بێهیوا ببیت. ناراحەتییەكانی وازهێنان لە خووەكان، لە راستیدا قەیرانەكانی تەندروستی‌و ساغ بوونەوەن. ئەم قەیرانانە مەترسیدار نین‌و زوو تێدەپەڕن.

خوێنەری بەڕێز، هیچ كەس ناتوانێت تۆ ناچار بكات شێوازی ژیانت بگۆڕیت. ئەوە خۆتی دەبێت بڕیار بدەی كە چۆن دەتهەوێت بژی، هەر بەو شێوەی كە خۆت دەبێت بتهەوێت تا ژیانت بگۆڕیت. كارێك بكە كە راست‌و دروست بوونەكەیت بۆ دەركەوتووە. ناكرێت یەكجێ هەموو ژیانت بگۆڕیت، چونكە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانی مرۆڤ دەشێوێت. تۆ گۆشەگیر دەبیت‌و هەست بە تەنهایی دەكەیت. من لە رێوڕەسمی سەدەمین ساڵی دامەزراندنی رادیۆو تەلەفزیۆنی شارەكەماندا بۆ ماوەی دوو كاتژمێرو نیو سەمام كرد، بێ ئەوەی هەست بە ماندوێتی بكەم. تەنها دوو پەرداخ ئاوم خواردەوە، نە كحولم خواردەوەو نە هیچیشم خوارد. كەسێك كە خواردنە زیندووەكان بەتایبەت میوە

موعجیزە خولقێنەکان بخوات، نە عارەقە دەکاتەوەو نە لەشیشی بۆنی لێدێت کە پێویستی بە موعەتەرو ئەم جۆرە ماددە ژەهراویانە هەبێت.

کاتێك کە ناوەوە بگەنێت، ناتوانرێت هیچ لە دەرەوە ناکرێت. ئەمە لە خانوویەك دەچێت کە هەر لە بناغەوە وێرانەو ئێمە بەردەوام سەر بانەکەی قیرەتاو دەکەین. من خۆم ساڵی ١٩٤٥ لە شەڕی جیهانی دووەمدا، تووشی زۆر برینی کێماوی دەبووم کە دوایین جار بەهۆی لێدانی دەرزی تێتانوس بوورامەوەو نزیك بوو بەهۆی حەساسییەت بەو دەرزییە بمرم. ئەو کات قەڵەو بوومو پەستانی خوێنم ١٧ لەسەر ١١ بوو. من لەو بڕوایەدام مرۆڤ تا ئەوکاتەی بژی، دەبێت لە رووی جەستەییەوە لەسەر پێی خۆی بێتو پێویستی بە کەس نەبێت. ئێمە بە تێپەڕ بوونی کات هەمووومان پیرو پەککەوتە دەبین. کەواتە ئەگەر من هەندێك بابەت سەبارەت بە ژیانی تەندروست دەنووسم، نامەوێت ئەوە دەرخواردی تۆ بدەم کە ئەگەر بەم شێوەیە بژی تەمەنت درێژ دەبێت. نا، بەڵکو من تەنها چۆنێتی ژیانێکی تەندروستانەت فێر دەکەمو ئەمەش ئەنجامی زیاتر لە چل ساڵ ئەزموونی تاکە کەسی خۆمو زیاتر لە ١٧٠ ساڵ ئەزموونی کەسانێکە کە وەك من ئازاریان هەبووەو لەم رێگایەوە رزگاریان بووە.

پزیشکیی سروشتی لەسەر بنەمای ئەزموونەکان بنیات نراوە. پزیشکەکانی ئێمە پێوستە شێوزای تەندروستی سروشتی بگرنەبەر. بەڵام ئەوان تەنانەت هیچ سەبارەت بە ژیانی راستەقینە فێر نابن. خەڵکی ئاسایی لەم بوارەدا پسپۆڕییان لە پزیشکەکان زیاترە. من نازانم کەی دەیانهەوێت لە کۆلیجە پزیشکییەکاندا شتێك سەبارەت بە لەشساغی فێری پزیشکەکان بکەن. ئەوان تەنها سەبارەت بە نەخۆشییەکان شتیان فێر دەکرێتو ئەوەیان فێر دەکرێت کە چۆن دەبێت بەرنگاری نەخۆشییەکان ببنەوەو شێوەی بەکار بردنی ژەهرەکان لە دژی نەخۆشییەکانیان فێر دەکرێت.

**تەنها لە ڕێگەی ژیانێکی ڕاستو دروستەوەیە کە لەش دەتوانێت خۆی نەخۆشییەکان چارەسەر بکات**

سەرنجێکی ئاماری نەخۆشییەکان (لە ساڵی ١٩٠٠ بەدواوە) بدە. ساڵی ١٩٠٠ ڕێژەی نەخۆشییەکانی دڵ ٨٪ بوو، بەڵام لە ساڵی ١٩٨٠دا بۆ ٤٩٪ بەرز بۆوە. ساڵی ١٩٠٠ ئاماری شێرپەنجە ٣,٧٪ بوو، لە حاڵێکدا کە لە ساڵی ١٩٨٠دا بۆ ٢٠,٩٪ بەرز بۆوە. ئێمە ئێستا بە دەست چ نەخۆشیگەلێکەوە دەناڵێنین؟ ئەگەر شێوەی ژیانی ئێمە ڕاست بووە، بۆ دەبێت ئەو هەموو خەڵکە نەخۆش بنو هەموو ڕۆژێکیش ژمارەیان زۆرتر ببێت؟ باشە سەرو کەلەی ئایدز لەناکاو لە کوێوە پەیدا بوو؟ بۆچی دەبێت بەرێز سمیت کە خۆی گەردیلەناسو بایۆلۆجیستە، ئیدیعای ئەوە بکات کە ئایدز لە نێوان ٢٨ بۆ ٨٠ ساڵە کە هەیە؟ ئەی کەواتە بۆچی ئێستا دەرکەوتووە؟ دکتۆر شیلتۆن دەڵێت، ئایدز جۆرە سفلیسێکی پەرەسەندووە. ئەم نەخۆشییە بەهۆی کۆبوونەوەی دەرمانەکانی کۆمپانیاکانی دروست کردنی دەرمانەوەو پەیدا بووە. بەستەیەك ڕیترووی‌یۆر کە نرخەکەی ٤٩٩ مارکە، ڕۆڵێکی سەرەکی لە دروست بوونو درێژخایەن بوونی ئەم نەخۆشییەدا هەیە. ئەم دەرمانە تەنها دوکانێکە بۆ کۆمپانیاکانی دەرمانسازی. ئەم ژەهرە هیچ کاریگەرییەکی لە سەر نەخۆشییەکان نییە، تەنها مردنی کەسەکە پێش دەخات. هەر بەو شێوەی کە دکتۆر فرایو پرۆفیسۆر دیوزبێرگ لە زانکۆی بێرکلی لە کالیفۆرنیا وتوویانە، نانی سپیو ئاردی سپی، گۆشتی زۆر، جگەرە، کحولو قاوە، تاوانبارانی سەرەکین. هەمووان حەز دەکەن کەمتر کار بکەن، زیاتر پارە پەیدا بکەن، زیاتر خۆیان بەرەو هەرزە بوون بەرنو ئالوودەتر ببن. ئەمەیە کۆمەڵگای خۆش بژیو.

## دیاردەیەك بە ناوی كحول $C_2H_5OH$

ئێمە دەزانین كە كحول لە تێكەڵ بوونی كاربۆنو هایدرۆجینو ئۆكسیجن دروست دەبێت. هەموومان ئەم ماددە شەیتانییە دەناسینو كاریگەرییەكەی لەسەر لەش دەزانین. ئەگەر كەسێك بۆ ماوەیەك میوە بخواتو خوێنی تازە دروست بكات، دەبینێت كە بە خواردنی شەكرو نیشاستەو قاوەو چا، هەمان ئەو كاردانەوانە لە لەشدا دەردەكەون كە لە خواردنەوەی كحولدا هەن.

نازانم هیچ سەرنجتان داوە كاتێك كەسێك ماكارۆنی دەخوات، چەند زوو دەكەوێتە پێكەنینو دڵخۆشی رووی تێدەكات؟ ئەو كەسانەی كە نان، دانەوێڵە، قاوە، چا، پودینگو شەكر بەكاردەهێنن، بەو رادەیە كحول لە مێشكیاندا درست دەبێت كە لە مێشكی كەسی ئالوودە بوو بە كحولدا هەیە. ئەنجامەكە یەكسانە. حەزی گەمژانە، بیركردنەوە هەرزانە، هێزی كەم، نەبوونی بیركردنەوەو نەخۆشی. ئەم كێشانە لە ئەنجامی زیان بەركەوتنی جگەرو دڵو ئیفلیج بوونی سیستمی دەمارییەوە دروست دەبن. شەكرە، هیلاكی مێشك، بڕیارە هەڵەكان كە هەم كارو هەم بارودۆخی ماددی دەخەنە مەترسییەوە، هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو كحوڵەی لە لەشدا هەیە. تێكڕای ئەم زیانانە لە ئەنجامی گوێ نەدانو پەند وەرنەگرتن لە ئەزموونەكانی ئەوانی دیو پشت كردنە ژیانی بایەلۆجیو مرۆییەوە دروست دەبن. هەموو گەردیلەیەكی خوراكە لێندراوەكان پێكهاتەكانو پەیوەندییەكانی نێوان گەردیلەكان تێك دەدات. لەشی ئێمە ناتوانێت لەگەڵ ئەم گەردیلە نامۆیانەدا هەڵ بكات، چونكە پێیان نامۆیەو نایان ناسێت. واتە ئەم گەردیلە مردووانە لە رووی بایۆلۆجییەوە لە پێكهاتەی لەشدا جێیان نابێتەوە. لەش تەنها بۆ ماددە زیندوو(كاڵ)ەكان دروست كراوەو ئەنزیمە پێوستەكانی هاەرس كردنی ئەوانی هەیە. كۆبوونەوەی ئەم گەردیلە نامۆیانە، هەمان پاشەكەوت بوونی ئەو زبڵو خاشاكو تەنە زیادانەیە كە من بەردەوام باسم كردووە. ئێستا تێدەگەم كە بۆچی لە كاتی شەڕدا تووشی نەخۆشی زەردوویی بووم. لە راستیدا وەك سەگ گۆشتو نیشاستەم دەخوارد. ئەو ساڵانەی كە خواردنی رووەكیم دەخوارد، وام بیر دەكردەوە كە تەنها دەبێت واز لە گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەكان بێنم تا لەشساغیم بۆ بگەڕێتەوە! ئێستا دەزانم كە نانو برنجو شەكر مرۆڤ دەكەنە كارخانەی بەرهەم هێنانی كحول.

ساڵی ١٩٧٨، دکتۆر ڤالکەرو هەروەها ئەوانەی لە بواری شێوازی سروشتی تەندروستیدا کاریان دەکرد، توانیان گۆڕانکارییەکی گەورە لە نێو ئەو کەسانەدا دروست بکەن کە کەوتبوونە داوی کحولەوە. بەتایبەت لە سەدەی رابووردوودا دکتۆر تێڵدن سەبارەت بە کاریگەری مادده کحولییەکان چەندین وتاری نووسی کە راچڵەکێنەر بوون. ناوبراو لە کتێبی "هەموو نەخۆشییەکان بە ژەهراوی بوونەوە دەست پێدەکەن"دا، باسی ژەهراوی بوونێکی کردووە کە بەهۆی بەکارهێنانی نیشاستەی کوڵاوەوە لە لەشدا دروست دەبێت. ئەگەر ناتهەوێت تووشی پیری پێش وەخت، لەگێژەوە هاتن، هەوکردنەکان، باوبژو تەنگە نەفەسی ببیت، خۆت لە خواردنی مادده کحولییەکان ببوێرە.

بە وازهێنان لە خواردنی مادده هەویری‌و چەسپەندەکان کە هۆکاری ترشان‌و دروست بوونی کحولن، تۆ لە ماوەیەکی کەمدا دەبینی کە لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوە. لە پەیوەند بەم بابەتەوە، دکتۆر ڤالکەر لە کتێبی "تەۆش دەتوانی سەرلەنوێ گەنج ببیتەوە"دا، دەنووسێت: "نیشاستە نە لە ئاودا دەتوێتەوەو نە لە کحولدا، وەك چەورییەکان. ئەم مەسەلەیە کێشەی زۆر بۆ لەش دروست دەکات‌و دەبێتە هۆی ئەوەی کە خڵت‌و لینجایی لە لەشدا کۆ ببێتەوە. ئەم مادده چەسپەندانە جگەر وەك تەختەی رەقی لێدەکەن. هەروەها دەبنە هۆی دروست بوونی بەردەکانی گورچیلەو زراوو میزەڵدان."

ئێستا دەتوانی تێبگەیت کە بۆچی خوێن خەست دەبێتەوەو مولوولەکان ئەستوور دەبن، کە لە ئەنجامدا هیمۆرۆئید یا پچڕانی سفینکتەرەکانی کۆم، برینە جۆراو جۆرەکان‌و شێرپەنجە لە هەموو ئەندامەکاندا دروست دەبێت. هەروەها دکتۆر ڤالکەر ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە کە، ئەوانەی نانی سپی، دانەوێڵە، جۆرەکانی دیکەی ئاردو مادده نیشاستەییە جۆراو جۆرەکان دەخۆن، تووشی برینە کێماوییەکان‌و نەخۆشییەکانی پێست دەبن. ئەم مادده نیشاستەییانەی ناتوێنەوەو لە نێو خوێن‌و لینفەکاندا وەك تۆپەڵی بچووك کۆ دەبنەوە کە نە خانەکان، نە شانەکان‌و نە گلاندەکان ناتوانن بیانتوێننەوە. لەش هەمیشە هەوڵ دەدات خۆی لەم شتە نامۆیانە رزگار بکات، هەر بۆیە هەڵامەتی بەردوام، هەو کردنەکان‌و نەخۆشییەکانی پێست‌و... هتد دروست دەبن. ئەگەر دەتهەوێت لاوێتیت بۆ بگەڕێتەوە، هیچ چەشنە ماددەیەکی نیشاستەدار لە بەرنامەی خۆراکی خۆتدا مەهێڵە.

### زیندەخۆرەکان ئێسکە پەیکەری گەرۆك نین!

سادەترین، باشترین، دڵنیاترین‌و خێراترین ڕێگا بۆ دابەزاندنی کێش، ئەوەیە کە لە سەدا سەد ببیتە زیندە (کاڵ)خۆر. لەگەڵ دەست پێکردنی زیندەخۆریدا، قەیرانەکانی وازهێنان لە خووەکان سەرهەڵدەدەن، کە بەهۆی نەخواردنی ئەو خواردنانەوە دروست دەبن کە پێشتر دەتخواردن. هەوڵ بدە بۆ ماوەی یەك حەوتوو بەیانی تا نیوەڕۆ میوە بخۆیت. پاشان بۆ ماوەی دوو هەفتە بۆ نانی ئێوارە میوە بخۆو نیوەڕۆیان زەڵاتەو جۆرەکانی سەوزە، هەڵبەت لەگەڵ پەتاتە یا برنجی قاوەیی، یا هەرزن یا پەتاتەی شیرین. پاشان نیوەڕۆیانیش تەنها میوە بخۆ.

زۆربەی کاتەکان دەبیستم ئەوانەی بەرگری لەم شێوازەی من دەکەن پاش چەند حەوتوویەك وەك ئێسکەپەیکەرێکی گەرۆکیان لێدێت. زۆربەیان کێشیان زۆر دادەبەزێت‌و تەنانەت دێنە خوار ئەو کێشەی کە تا ئێستا زانستی پزیشکی دیاری کردووە. ئەم کەسانە گاڵتەی زۆریان پێدەکرێت. خواردنی لە رادەبەدەری زەڵاتەو سەوزە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کێشی لەش زۆر دابەزێت. من دژی زەڵاتەو جۆرەکانی سەوزە نیم، بەڵام ئەمانە خۆراکی بنەڕەتی‌و سەرەکی ئێمە نین‌و ئێمەش رووەکخۆرو ئاڵف خۆر نین.

### ئێمە میوەخۆرین!

سەوزەکان خۆراکی دەستی دووی ئێمەن‌و کالۆرییەکی زۆر کەمیشیان هەیە. سەوزەکان پڕن لە ماددە کانزاییەکان، بەڵام بۆ ئەوەی کێشت بە جێگیری بهێڵیتەوە، دەبێ میوە بخۆیت‌و پێویستە زیاتر لە هەر شتێك هەنجیرو خورماو میوە وشکەکانی دیکە بخۆیت. هەروەها پێوستە بجووڵێیت، وەرزش کردن‌و یاری کردن لە هەوای ئازاددا. ئێمە پێشتر بوونەوەرانێکی پڕ جووڵە بووین کە بەردەوام بەشوێن خۆراکدا گەڕاوین. وەرزشی جیمناستیك فۆرم بە ئەندامەکان دەبەخشێت‌و ماسوولکەی نوێ دروست دەکات. مرۆڤەکان بوونەوەرانێکی دانەخۆریش نین. دان خواردنی باڵندەکانە. ئەگەر لەم دوو شتە بخۆیت، پێویستە تەحەمولی هەڵامەتیش بکەیت. دانەکان بە رووپۆشێکی سیلۆلۆزی دەور دراون کە ئەنزیمی پتیالینی ئێمە ناتوانێت نێشاستەی نێو ئەم رووپۆشە هەرس بکات. تەنانەت ئێمە دەتوانین بە برێکی کەم ناردی کاڵیش هەرس بکەین‌و وای لێبکەین

کە لەش بتوانێت سوودی لێ ببینێت. سەرنجێکی وتاری نان بدە. ئەوانەی گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان ناخۆن‌و بڕێکی زۆر نیشاستەی کوڵاو بەکار دەهێنن، تووشی کەمی ماددەی خۆراکی‌و کالۆری دەبن‌و زۆربەیان نەخۆش دەکەون. ئەوە زۆر باشترە کە ئەم جۆرە کەسانە گۆشت بە بێ گۆشتاوەکەی بخۆن تا ئەوەی کە ئەو هەموو نان‌و ماددە نیشاستەدارەکانی دیکە بخۆن.

## دابەزینی شەکری خوێن

ڕۆژێك لە شوێنی گشتی فرۆکەوانی ناوچەییدا کە من هەموو ڕۆژێك بە فڕۆکە تایبەتییەکەی خۆم لەوێوە دەفڕیم، پیاوێك کە ئەویش فڕۆکەیەکی بچووکی هەبوو، هاتە لام‌و وتی: "بەڕێز واندمیکەر، ئەو وتارەی کە تۆ سەبارەت بە شەکری خوێن نووسیوتە، لام زۆر بە نرخترە تا ئەو فڕۆکە جوانەی کە هەتە. من ئێستا تێدەگەم کە بۆچی شەکری خوێنم دابەزی‌و هۆکاری نەخۆشییەکەم چییە."

ئەو بۆی باسکردم کە هەموو جارێك پێش ئەوەی کە بە فڕۆکەکەی بەرز ببێتەوە، نوقڵە مژە(مەساسە)یەکی دەخستە دەمییەوە، ئەگینا لەنێو فڕۆکەکەدا بارودۆخی تێك دەچوو، پزیشك بەردەوام پێی وتووە کە ئەمە حاڵەتێکی ڕۆحی-دەروونییە. ئێمە دەبینین ئەم نەخۆشییە کە بەهێواشی گەشە دەکات، تەنانەت پزیشکەکان ناتوانن دەستنیشانی بکەن. باشە ئێستا بۆچی مرۆڤ تووشی ئەم جۆرە نەخۆشییانە دەبێت؟ ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرمیان لەگەڵدایە، باش لەم حاڵەتە تێدەگەن. ئەوان لەناکاو تووشی بێ‌هێزی دەبن‌و دڵیان تێکەڵ دێت. عارەقە کردنەوەو بێ‌هێزی پێکەوەن. ئەوان زۆر خێرا دەبێت کلۆیەك شەکر بخۆن تا لەم بارودۆخە ڕزگاریان ببێت. ئەمە حاڵ‌و ڕۆژی زۆر کەسە کە پاش خواردنی خۆراکێکی نیشاستەدار کە زوو هەرس دەبێت، دەردانی ئەنسۆلین لە خوێنیاندا زیاد دەکات. تۆ دەزانی کە لەش وزەی خۆی لە شەکری میوەکان بەدەست دەهێنێت. جا هیچ تەوفیرێکی نییە کە تۆ چی دەخوێت، پرۆتین، چەوری یا نیشاستە. لەش دەبێت سەرەتا ئەم ماددانە بگۆڕێت بۆ گلۆکۆز تا وزەو توانای دەماری لەوەوە دابین ببێت.

**ئەمە زۆر پووچ و بێمانایە کە بڕوا بەوە بکەین کە پرۆتین وزە بەخشە، ئەویش پرۆتینی ئامادەدەی لاشەی گیانلەبەران. هەر چەشنە پرۆتینێك سەرەتا دەبێت بگۆڕدرێت بۆ ترشی ئەمینی، تا لەش بتوانێت کەڵکی لێ وەرگرێت.**

لەش بۆ بەدەست هێنانی وزەو توانا، سەرەتا هەوڵ دەدات نیشاستەو چەورییەکان کە گۆڕینیان ئاسانترە، بگۆڕێت بۆ وزە. لە کاتی قاتیو ڕۆژ گرتندایە کە لەش بۆ بەدەست هێنانی وزە پەنا بۆ ئەوە دەبات کە پرۆتین بگۆڕێت بۆ وزە.

ئێمە مرۆڤە خاوەن شارستانییەکان زۆرتر بەدەست ئەو نەخۆشییانەوە دەناڵێنین کە بەهۆی کۆبوونەوەی ئەو مادده پرۆتینیانەوە دروست دەبن کە هەرس نابن. ئەو شەکرەی لە دۆندرمە، کێك، شیرینی، نانو چکلێتدا هەیەو زوو هەرس دەبێت، زۆر زوو تێکەڵ بە سووڕی خوێن دەبێتو شەکری خوێن بەرز دەکاتەوە. لەش سوود لەم جۆرە شەکرانە وەرناگرێت، لە ئەنجامدا گلاندی پەنکریاس دەست بە دەدرانی ئەنسۆلین دەکات تا بە یارمەتی ئەو شەکری خوێن بگەڕێنێتەوە بۆ دۆخی سروشتی. بەهۆی ئەوەی کە ئێمە سەروکارمان لەگەڵ نشاستەیەکی دەستکرددا هەیە کە بە ئاسانی هەرس دەبێت، ئەنسۆلین لە ڕادەی ئاسایی زیاتر دەردەدرێتو شەکری خوێن لە خوار ئاستی سروشتی خۆیەوە دەمێنێتەوە. ئێمە بەشێوەی جۆراوجۆر هەست بە نیشانەکانی ناهاوسەنگ بوونی شەکری خوێن دەکەین: ٩٠٪ی تووڕە بوونەکان، ماندوێتی، نیگەرانی، لەگێژەوەهاتن، لەرزین، بێتوانایيو لاوازی، دڵەڕاوکێ، ژانەسەر، هەست بە گرانی گوێ کردن، ناسەقامگیریو هەستیار بوون لەئاست دەنگ دەنگو قەرەباڵغیدا؛ ٦٠٪ تا ٨٠٪ بێخەوی، هەست بە ترس کردن، لەبیرچوونەوە، خەواڵوویی، کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکرد، دڵەکوتە، ئازاری ماسوولکەکان، خورووی پێلووەکان؛ ٤٠٪ بۆ ٥٠٪ی گرفتە دەروونییەکان، لەنێوخۆدا بوون، نەبوونی مەیلی سێکسی، ناکۆمەڵایەتی بوون، حەساسییەتو تەنگە نەفەسی، نەبوونی تەرکیز، لێڵی بینایيو گیرانی ماسوولکەکانی ران، گرفتەکانی دیکەش بریتین لە: ئیشتیای درۆینە، لەرزینی ماسولکەکان، نەزۆکی، زمان گیران، خەونی ناخۆش بینین، وشك بوونی پێست، باوێشکدان، گرفتەکانی گلاندی سیرۆئید، برینەکانی پێست. تێکڕای ئەمانە بەهۆی خواردنی شەکرو شیرینییەکانەوە دروست دەبن.

کاتێك کە بەهۆی خواردنی بەردەوامی شەکرو شیرینییەوە، ئەنسۆلین نەتوانێت هاوسەنگی بپارێزێت، گلاندی پەنکریاس دەست بە دەردانی ئەدرنالین دەکات. لەم حاڵەتەدا گلۆکۆزە پاشەکەوت کراوەکان چالاك دەبن و خۆراکێکی نوێ بۆ لەش بەرهەم دێت. ئەم بەرزبوون و دابەزینانەو چالاك بوونی گلاندەکانی پەنکریاس نەخۆش تووڕە دەکات و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەو کێشانەی کە پێشتر باسم کردن. ئەم حاڵەتە تەنها بۆ ئەو کەسانە مەترسیدارە کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

لێرەشدا دیسان هۆکاری سەرەکی نەخۆشی، خواردنی خۆراکە لێندراوو مردووەکان یا خواردنی لە رادەبەدەری شەکرە. خواردنی میوە هیچ جۆرە گرفتێك دروست ناکات، چونکە شەکری میوەکان بەکاوەخۆ هەرس دەبێت. پێویستە بۆ ئەم نەخۆشانە بەرنامەیەکی خۆراکی دیکە پێشنیار بکرێت، ئەویش ئەوەی کە نەخۆش دەبێت سەرەتا بە جۆرەکانی سەوزە دەست پێبکات و کاتێك کە سیستەمی هەرسکرد شەکرەکەی هاوسەنگ بۆوە، ئەوکات دەتوانێت میوەش بخوات. زۆربەی نەخۆشەکان ئاگایان لە نەخۆشییەکەی خۆیان نییەو لە لایەن پزیشکەکانەوە بە نەخۆشی دەروونی لەقەڵەم دەدرێن. بگەڕێرەوە بۆ سروشت و خۆت لە هەر جۆرە نیشانەیەکی گوماناوی رزگار بکە. وەك هەموو نەخۆشییەکانی دیکە، ئەم نەخۆشییەش بەهۆی زیان بەرکەوتنی سیستەمی لەش بەهۆی کۆبوونەوەی زبڵ و خاشاکەوە دروست دەبێت، بەتایبەت ماددە نیشاستەدارە جوان و رازێنراوەکان. تۆ خۆت هۆکاری دروست بوونی ئەم گرفت و کێشانەی.

### میوەکان تەندروسترین ماددەی خۆراکین

ئێمە وەك بوونەوەرانێکی میوەخۆر، دەبێت چێژ لە میوەکان وەرگرین. ئەوان هەمیشە ئامادەن بۆ خواردن و لە هەموو شتێکیش بەتامترو خۆشترو باشترن. درەختی سێو میوەکەی خەل دەکاتەوە بۆ بەر پێی ئێمە. ئێمە پێویستمان بە ئاگر نییە. پێویستمان بە هیچ ئامرازو کەرەستەیەك نییە. نە ئیلکتریکمان دەوێت و نە چێشتخانە. تێکڕای ئەو ماددانەی کە لەشمان پێویستی پێیەتی، لە سێوێکدا هەیە. ئێمە دەتوانین خۆمان بە میوەیەکی وەك سێو تێر بکەین و لەشمان لە باشترین حاڵەتدا بهێڵینەوە. ئەو ٪١ ترشی ئەمینییەی لە سێودا هەیە، بۆ لەشی ئێمە بەسە. سێو، سەرەڕای ڤیتامینەکان و

مادده کانزاییـەکان، پکتینیشی هەیـە کـە باشـترین ئـەنزیمی توێنـەرەوەی کلسـترۆڵەکانە، هـیچ لێکەوتەیـەکی لاوەکیشـی نییـە، بـەڵام توێنـەرەوە دەسـتکردەکان زۆر لێکەوتـەی لاوەکییـان بەدواوەیـە. لـە ئـەمریکا بـەکارهێنانی ئـەم توێنـەرەوە دەسـتکردانە قەدەغـە کراوە، بەڵام لە وڵاتانی دیکەدا هێشتاش کڕین‌و فرۆشتنیان پێوە دەکرێت. تـا تـۆ زیـاتر میوە بخۆیت، خێراتر زبڵ‌و خاشاکەکانی نێو دەمارەکانت خاوێن دەکەیتـەوە. بـەڵام نـەك سێوێك کە شەو لە کاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆندا بیخۆیت، نەك ئەوەی کە تـا بینـەقاقا ورگت پڕ بکەیت لە چەوری‌و خواردنە لێنـدراوەکان‌و پاشان سێوێکیشی بەسەردا بکـەیت. ئـەمجۆرە میـوە خواردنـە خـۆی هۆکـاری نەخۆشـییە. مـەیل بـۆ نـۆش کردنـی هەنـدێك خـواردنی وەك باسـترمەو کالبـاس‌و ئـەمجۆرە بەرهەمـە مۆدێرنانـە، چـەندین نەخۆشـی مـۆدێرنی وەك شـێرپەنجە، نەخۆشییەکانی دڵ‌و جەڵتـە، تەنگـە نەفەسـی، رۆماتیزمـە، ئارترۆز، شەکرەو ئایدز بۆ ئێمە بەدیاری دەهێنێت. ئەگەر لە باتی میوە، شیرینی بخۆین، نووکی شمشێرەکە دەگەڕێتەوە. ئەو کاتەیە کـە کۆئەنـدامی سـووڕی خـوێنی ئێمـە خێـرا ترش دەبێت‌و مردنێکی پێشوەخت چاوەڕوانمان دەکات.

### هێزی کێش کردن

هەر وەك نیوتن وتی، هێزی کێش کردن پەستان دەخاتـە سـەر ئەندامـەکانی ئێمـەو بە درێژایی ژیان لەش رووبەڕووی هەنـدێك کێشە دەکاتەوە. کاتێك تەحەمول کردنی ئەم کێشـانە قـورس دەبێـت کـە لـەش بـەهۆی تێپـەڕ بـوونی کاتـەوە حاڵـەتی لاستیکی خـۆی لەدەست دابێت یا ئاستەکەی دابەزیبێت.! بەتایبەت کە تەمەن هەڵدەکشێت ئـەم فشارانە لـە ئـەژنۆکان‌و قاچـەکاندا هەسـت پێـدەکرێت. قاچـەکان چـیتر نـاتوانن وەك پێویسـت تەحەمولی کێشی لەش بکەن، ئەمە ئەو شتەیە کە زۆربـەی بەساڵاچووان سـکاڵایان هەیـە بە دەستییەوە. راکفیلەری ئەمریکی کـە خـۆی بـەهۆی ئـەم فشارانەوە لـە قـاچ کـەوتبوو، دەبوو بە راکشانەوە کاری بکردبایە. ناوبراو ٩٨ ساڵ ژیا. هەر بۆیە وەرزش یارمـەتییـەکی زۆری مـرۆڤ دەدات کـە ئـەم فشارانە هاوسـەنگ بکاتـەوە. وەرزشـێك کـە تیایـدا کەسـەکە سەری بۆ خوارەوە بێت‌و قاچەکانی روو بە سەرەوە راگرێت‌و بۆ ماوەی چەند خولـەکێك بەشێوەی ئاوەژوو بمێنێتەوە، کاریگەرییەکی زۆری لەسەر لەش هەیە. ئیتر من نـازانم تـۆ چ رێ‌وشوێنێك دەگریتە پێش کە بۆ ماوەی ١٥ خولەك یـا زیـاتر بـە شـێوەی سـەرەوخوار

بوەستیت، بۆ ئەو مەبەستە ئامرازو کەرەستەی زۆر هەن. دەتوانی لە قەرەوێڵە کەڵك وەرگرێت‌و قەرەوێڵەیەك دروست بکەیت کە لایەکی بەرزتر لە لاکەی دیکەی بێت. ئەوانەی کە دڵیان کێشەی هەیە دەکرێت لە رێگەی راهینانەوە پێی بزانرێت. ئەوان زیاتر حەز دەکەن بەشێوەی سەرەوخوار بمێننەوە. زۆر ئامێر دروست کراون کە سەر بەرەو خوار رادەگرێت، بەلام پێویستە وریا بن کە لەم رێگایەوە تووشی ئازار نەبن. رەنگە بەهۆی لەخوارەوە بوونی سەر، کەسەکە تووشی ژانەسەر ببێت.

پێوستە ئێمە بەرەبەر خۆمان لەگەڵ ئەم وەرزشەدا رابێنین. لە کتێبی "بیۆ میکانیك"دا، لە نووسینی دکتۆر ئیریك راگبەر کە ساڵی ١٩٣٨ چاپ‌و بلاو کرایەوە، باسی ئەوە کراوە کە دەکرێت لە رێی ئەم شێوازەوە هۆکاری زۆربەی ئازارەکانی بەسالاچووان نەهێڵدرێت. دیارە ئەو بۆ نەخۆشەکانی خۆی هیچ جۆرە ئامێرێکی تایبەتی بەکار نەدەهێنا، بەڵکو تەنها ئەوە بوو کە نەیدەهێشت سەرین بخەنەلاژێر سەریان‌و قاچەکانی لە سەر مێز یا کورسی دادەناو لەم جۆرە راهێنانانەی بەکار دەهێنا. هەندێك ئامێر هاتوونەتە بازارەوە کە ئەم کێشەیەی چارەسەر کردووە. بەلام ئەگەر ئێمە بە شێوەیەك لە شێوەکان قاچەکانمان روو بە سەرەوەو سەرمان لە خوارەوە راگرین، هەمان ئەنجام بەدەست دێت کە بە کەڵك وەرگرتن لەم ئامێرانە دەست دەکەوێت. بەهەر حاڵ وەك ئەم پزیشکە نووسیوێتی، ئەم جۆرە راهێنانانە کێشەکە چارەسەر ناکات. نەخۆشییەکان هۆکارێکی سەرەکییان هەیە. بەلام ئەم راهێنانانەش سوودیان هەیە. ئەم پزیشکە لە کتێبەکەیدا هیچ باسی لە سیستەمی خۆراکی نەکردووە، بەڵکو تەنها باسی ئەو نەخۆشییانەی کردووە کە بەهۆی زۆر خۆرییەوە مرۆڤ تووشیان دەبێت. بە بۆچوونی ناوبراو ئەو برە زیادە لە خواردن کە دەخورێت کاریگەری خراپی لەسەر بەستەرەکانی کۆئەندامی هەرسکرد هەیە. مخابن هەندێك لە توێژەران مەسەلەکان بەم جۆرە دەبینن. بەهەر حاڵ فشاری هێزی کێش کردن بۆ سەر کەسانی قەڵەو زیاترە. وەرزش ئەم فشارانە پووچەڵ دەکاتەوە، مەلە کردن، خولانەوەو دروست کردنی هێزی دروور کەوتنەوە لە ناوەندیش ئەم فشارە پووچەڵ دەکاتەوە. دەکرێت بە ئاماژە بە پێکهاتەی باڵەفڕ(کۆپتەر) بە ئاسانی ئەم بابەتە بسەلمێندرێت.

## پیسکەرەکانی ژینگە

ساڵی ١٩٨٨، سەردێڕی ڕۆژنامەکان بریتی بوو لە: مردنی مەمکدارەکان، قەوزە پیسەکان، ژەهراوی بوونی ئاوی بیرە قووڵەکان بەو ماددە کیمیاییانەی لە کێڵگەکاندا سوودیان لێ وەردەگیرێت، کارەساتی زیاد کردنی هۆرمۆن بە خۆراکی گوێرەکەو ماسییەکانو مرۆڤ، دۆزینەوەی هێلکەی گەنیو لەنێو ماددە خۆراکییەکاندا، ژەهر لە پەنیردا، بوونی ماددەی کیمیایی پارێزەر لە سەوزەو میوەکاندا. هەروەها ئەگەر بیرمان بێت ماددەی دژە سەهۆڵیان لە شەرابدا دۆزیبۆوە.

سەبارەت بەم بابەتە دەگرێت زۆر شت بنووسین. ئێمە لەنێوبەری خۆمانو هەسارەکەشمانین، تەنها بەهۆی ئەوەی کە لە خۆراکی سەرەکیو بنەڕەتی خۆمان دوور کەوتووینەوە. ئەمە هەڵەی ئێمەیە. دەزانین کە هەموومان ئالوودە(مودمین) بووینو کەس مێشکی نییە تا ڕاستییەکان ببینێت، بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە کە من نەزانم چی دەنووسم. وەك هاروی دیامۆند لە کتێبی "دڵی ئێمەو هەسارەی ئێمە"دا دەنووسێت، ئێمە ناتوانین هۆکارەکانو بەرهۆکان دیاری بکەین، چونکە مێشکمان شێی هێناوە. هەر کەس تەنها بیر لە خۆی دەکاتەوە. بەڵام سروشت لە درێژ ماوەدا ناتوانێت تەحەمولی ئەم خراپ کەڵك لێ وەرگرتنە بکات. هەر نەخۆشییەو بۆ خۆی واتایەکی هەیە، بەڵام هەموویان پرۆسەکانی پاکسازی لەشی ئێمەن.

مرۆڤ بە گەورەترین پیسکەری ژینگە دادەنرێت. ئەوەی کە لە ژێر کاریگەری پروپاگەندەی ڕۆژانەدا هەر چەشنە زبڵو خاشاکێك دەخاتە دەمیەوەو نەزانانە ژینگە بەرەو لەنێو چوون دەبات! گروپەکانی پارێزەری ژینگە، سەرەتا پێویستە خۆیان پاکسازی بکەن. ئەوان پێویستە سەرەتا مێشکی خۆیان خاوین بکەنەوەو خۆیان لەم گوناهانەی ڕۆژانەیان ڕزگار بکەن. ئەوکات ڕۆحیان پاك دەبێتەوە. کاتێك تۆ خۆت لە شەڕو بەڵای قاوە، چا، خواردنەوە کحولییەکان، جگەرەو حەب ڕزگار بکەی، ئەوکات دەبینی کە تا چ رادەیە ئیدیعاو خواستەکانت کەم دەبنەوە. پاشان دەتوانی خۆت لە ئاست پاراستنو جوان کردنی ژینگەدا بە بەرپرسیار بزانیو قوڵی لێهەڵماڵیتو دەست بەکار بیت. بەڵام سەرەتا لە خۆتەوە دەست پێبکە. خۆراکە بایەلۆجیو زیندووەکان چ سوودێکیان هەیە کاتێك کە تۆ هەموویان لە نێو مەنجەڵدا دەگۆڕیت بۆ هەندی شتی مردوو؟

بەدڵنیاییەوە ئەو داوەری کردنانەی پێشوو لە گەڵ ڕۆحی زانایاندا ناتەبان.

سەرەڕای هەموو ئەو هەڵانەی کە زانایان دەیکەن، ئەم داوەری کردنانە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر دەبن. بەردەوام دەرمانی نوێ، نەشتەرگەری دڵ، لکاندنی ئەندامەکان، کوتانو ...هتد، ئەمانە ڕێگاچارەی کێشەی ئێمە نین. تەنها گەڕانەوەی تۆ بۆ سروشت کێشەکەت چارەسەر دەکات. تەنها بە خواردنی خۆراکی سروشتی دووبارە لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوە. بەڵام لە ڕێگای ئەم گەڕانەوەیەدا، ژینگەی چوار دەورت هەندێك کێشەت دێنێتە ڕێ. پێویستە ئەزمو دسپلین هەبێت. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ناڵاندن بەدەست خەستی خوێن، فشاری خوێن، سستیو داهێزران، شەکرەو...هتدەوە زیاتر دەبێت. کاتێك بەم خەڵکە دەڵێم خۆیان سووچبارن، نێوچاوانیان تێك دەنێنو نیگەران دەبن. کێ تۆ تووشی نەخۆشی دەکات؟ خوای سزادەر؟ نا، تۆ خۆت نەخۆشی بۆ لای خۆت پەلکێش دەکەیت. هیچ کەس لە تۆ بەرپرسیار نییەو هیچ کەسیش ناتوانێت تۆ لە شەڕی نەخۆشییەکان ڕزگار بکات. تەنها خۆت دەبێت لەبیری خۆتدا بیت.

## دڵ، دەرمان، ئەنزیمەکان

دڵو کۆئەندامی سووڕی خوێن پاش خواردنی هەر خواردنێکی نیشاستەدار سستو لاواز دەبێت، بەتایبەت لەو کەسانەدا وەرزش ناکەنو جووڵەیان کەمەو زیاد لە پێویست دەخۆن.

ئەوانەی قەڵەون حەزیان بە جووڵە نییە. خواردنە نیشاستەدارەکانی وەك نانو دانەوێڵەو پەتاتە، بڕێکی زۆر گازی کاربۆن لە لەشدا بەرهەم دەهێنن کە زۆر زوو زیان بە لەش دەگەیەنێت. تۆ هەست بە توند لێدانی دڵت دەکەیتو ناتوانی بەئاسانی هەناسە بکێشی. بە پێچەوانەوە میوەکان ئۆکسیجینی پێویست بۆ کردارە سەرەکیو حەیاتییەکانی لەش بەرهەم دەهێننو دڵ کارەکانی خۆی زۆر بە ئاسانی جێبەجێ دەکات. ئەو ئۆکسیجینەی کە تۆ لە حاڵەتی چارەسەر بە ئۆکسیجیندا، پێویستە پارەیەکی زۆری بۆ خەرج بکەی، زۆر جیاوازە لەو ئۆکسیجینە نایابەی کە بەهۆی خواردنی میوە بەهەشتییەکانەوە دروست دەبێت. بێ ئۆکسیجین ژیان مەحاڵە. ئەو ئۆکسیجینەی بە هۆی خواردنی میوەکانەوە بەرهەم دێت زۆر هەرزانو ژین بەخشە.

دیسان دەرمان. تۆ بەردەوام بەشوێن نەخۆشخانەدا دەگەڕێیت. خۆشحاڵ دەبێت بەوەی کە سەردانی نەخۆشخانەیەك بکەیت کە تێچوونەکەی لە لایەن خزمەتگوزاری

دەرمـانیو بیمـەوە بـدرێت، بـەڵام لـەم سـەردانی کردنانـەت بـۆ نەخۆشـخانەکان جیـا لـە بـێهێوایو دۆش دامـان هیچـی دیکـەت پێنابڕێـت. تێکـڕای نەخۆشـخانەکان شـوێنی خورافیاتو سیحرو جادووی تایبەت بە سەدەی بیستەمن. یا بەشوێن نەخۆشخانەدا وێڵی یا بەدوای حەبە رەنگاو رەنگەکاندا دەگەڕێیت. بەهیچ شێوەیەك ناتهەوێت شێوازی ماڵ وێرانکەری ژیانت بگۆڕیت. بەڵام درەنگ یا زوو دەبێت باجی کەمتەرخەمی نواندن لە ئاست یاساکانی سروشتدا بدەیتەوە. ئەگەر دوای هەر جارێك چوونت بۆ نەخۆشخانەو خەواندن لەوێ هەست دەکەیت باشی، ئەوە بەو مانایە نییە کە نەخۆشخانە تۆی چاك کردۆتەوە، بەڵکو ئەوە لەشت بووە کە بەهۆی پشوودانو شەحن بوونەوەوە دووبارە رێك بۆتەوە. ئەی ئەوانەی کە هێشتاش لایەنگیری دەرمـانو نەخۆشخانەن، ئـەوەی تـا دوێنـێ وەك موعجیزە خوڵقێنو چارەسەکەر دەناسێندرا، ئەمڕۆ خورافیاتو هەڵەیە. من ئەو کاتەم لەیادە کە فوو بە زوڕناو کەڕەنادا دەکراو دەرمانی کۆرتیزۆن وەك ماددەیەکی چارەسەرکەری نەخۆشییەکان بە خەڵك ناسێنرا. ماددەیەکی ژەهراوی! بەردەوام ماددەی شێرپەنجە خوڵقێن دەدۆزرێتەوەو پاش ماوەیەك شێرپەنجە خوڵقێن بوونەکەی لەبیر دەکرێت.

ئێستا ئیدی کێ باسی ئینتەرلوسینو کانترگان دەکات؟ ئێستا تۆ دەتوانی لێکەوتە لاوەکییەکانی ئەم جۆر دەرمانانە لەو برۆشۆرەدا (ئەو کاغەزەی کە باسی چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکەی تێدایە.و) بخوێنیتەوە کە لەگەڵ دەرمانەکەدا دەپێچرێتەوە. چەند ماددەی کیمیایی لەم دەرمانانەدا هەیە؟ بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، تۆ هەموو رۆژێك ئـەم ژەهرانـە بـەکار دەهێنیـت بـێ ئـەوەی بـیر لـە لێکەوتـە لاوەکییـەکانی بکەیتـەوە. "پزیشك ئەوەی بۆ نووسیم. حەتمەن ئەو باشتر دەزانێت." پزیشك هیچ نازانێت! ئەویش وەك تۆ نەخۆشە. مرۆڤ بەردەوام هەوڵ دەدات پەی بە کرۆکی ئاوەزو ژیری بەرێت. ئاوەزو حیکمەتو زاناییو تێگەیشتن، هەموویان ناوەندەکەیان لە نێو خۆتدایە. هەر ئەوەندە بەسە کە بیناسیتو کرای پێ بکەیت.

ئەنزیمەکان لە نێو ئەو بەرهەمە سروشتییە دەرمان پێدانەکراوو دەستکاری نەکراوانەدا هەن کە بەدیهێنەر ئەوانی خستۆتە بەردەستی ئێمە. هەروەها تێکڕای ڤیتامینە دۆزراوەو نەدۆزراوەکان کە بۆ هەرسکردنو کردە حەیاتییەکانی لەش پێویستن لە نێو میوەکاندا هەن. لە تاقیگەکاندا ناتوانرێت دەستمان بەو گەردو ناوکە ووردانە

رابگـات کـه وەك پزیسـك لێـدەری سـەرەکی کـار دەکـەنو دەکرێـت بەهـەزاران ئـەنزیمی نەدۆزراوەیان لێ بەدەست بێت. ئێستا لە بازاڕدا دەتوانی جۆرەها ئـەنزیمی لـەقوتوو نـراو بکرێت، وەك ئامیلاز کە بۆ گۆڕینی نیشاستـە بـۆ شـەکر بـەکاری دەهێـنن، پـاپین کـە لـە میوەی پاپایا بەدەست دێت، برۆملین کە لە ئەناناسەوە وەردەگیرێـتو پـرۆتین دەگۆڕێـت بۆ ترشی ئەمینی، گالین، پـانکراتین، پیـتینو کلۆرایـدی سۆدیۆم. تـۆ ئـەم حەبانـە قـوت دەدەی تا فێڵ لە خۆت بکەی. زۆرێـك لـەو کەسـانەی کـە زانیارییـان سـەبارەت بـە بـواری خۆراك بەدەسـت هێنـاوە، یـا ئـەو پزیشـکانەی پەیوەنـدیان بـە پرسـی خۆراکەوە هەیـە، پێشنیاری ئەم جۆرە حەبانـە دەکـەن. ئـەوان دەزانـن نەخۆشـەکان خۆیـان تاوانبـارن کـە نەخۆش کەوتوونو دەزانن کە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە خۆ فریودانە.

### رووەکە دەرمانییەکان

بۆچی خەڵك رووەکە دەرمانییەکان بەکار دەهێنن؟ ئایا بەهۆی ئەوەیە کە هـەڵگری پرۆتینو ڤیتامینو ترشە چەورییەکانو مـاددە کانزاییـەکانن؟ ئـەم رووەکانـە رێژەیـەکی زۆر کەم لـەو شتانەیان تێدایە کـە لـە سـەرەوە ناویـان هـاتووەو ئەوەشـی کـە تیایاندایـە بەهۆی ئـاگرەوە لـەنێو دەچێـت. رووەکـە دەرمانییـەکان تـەنها وەك چارەسـەر بـەکاردێن. بـەڵام هەرچـی وەك چارەسـەر بخورێـت، ژەهـرە. ئێمـە نـاتوانین بـە یارمـەتی ژەهرەکـان لەشساغی بۆ خۆمان بگێڕینەوە. تۆ نابێت شـتێك بخەیتـە دەمتـەوە کـە لەشـت ژەهـراوی بکات. ئەمە سەبارەت بە رووەکە دەرمانییەکانیش راستە. ئەوان تەنها کارو هەنگاوەکانی پاکسـازی لـەش هـەر لەبنەڕەتـەوە دەوەسـتێننو نیشـانەکان دەبەنـەوە دواوە. دەرمانـە کیمیاییـەکانیش ئـەم کـارە دەکـەن، بـەڵام ئەوەنـدەی هەیـە ئـەوان لـە شـێوەی حـەبی رەنگاورەنگـدا خراونەتـە بـازاڕەوە. تـۆ دەزانـی کـە لەشـی ئێمـە خـۆی خـاوێن دەکاتـەوەو ئەوەی لـە نێـو ئێمـەدا بـە نەخۆشـی نـاوی دەرکـردووە، سیخناخ بـوونی لەشـە بـە زبڵو خاشاكو تەنە زیادەکانو لەوە زیاتر تەحـەمول نـەکردنی لەشـە بـۆ راگرتنـی ئـەم زبڵو خاشاکانە. ئێستا تۆ لەباتی ئەوەی یارمـەتی لەشت بـدەی تـا زوتـر لـە دەسـت ئـەم زبڵو خاشاکانە رزگاری ببێت، باری قورستر دەکەیتو هەموو جارێك یا بە حەب یا بە رووەك، دیسان ئازاری دەدەی. لەش ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم زبڵو خاشاکانە لە نێو خۆیدا راگرێت، چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی راوەستانی سیستمی پاڵاوتنەکەیو پاشان مردنـی.

نەخۆشـییەکانی وەك هەلامـەت، پەڵـەی سـەر پێسـت، خەسـت بوونـەوەی ئـاوی لـوت‌و ئاوسانی ئالوومکان، هـەموویان شێوازەکانی پرۆسـەی پاکسـازی لەشـن. ئـەم نەخۆشـییانە هیچ پەیوەندییان بە ڤایرۆس‌و میکرۆبەوە نییـە. هەوڵـدان بـۆ چارەسـەری لـەش کـارێکی هەڵەیە. لەش خۆی ئەم کارە ئەنجام دەدات. کارێکی خۆکردە. خۆ چارەسەر کردنی لەش، بە بێ بەکارهێنانی هیچ چەشنە دەرمانێکی کیمیایی‌و ڕووەکی بـەڕێوە دەچێت. خـاوێن کردنــەوەی لەشـێکی پــڕ لــە زبـڵ‌و خاشـاك، بـۆ لـەش کـارێکی شیفابەخشـی‌و ڕێـك حستنەوەیەتی. تەنگە نەفەسی، ژانەسەر، هەوکردنی سنگ‌و پشت ئێشە، لەبنەڕەتـدا هـەموویان پرۆسـەی کردنـە دەرەوەی ژەهـر لـە لەشـن. لـەش بـە گرتنەبـەری ڕێوشـوێن‌و ئاوەزی خۆی، دیاری دەکات کە لـە کوێ‌و چۆن‌و کـەی پێویسـتە پاکسازی بکرێـت. لـەم بارودۆخـەدا ئێمـە حـەبی دەرخـوارد دەدەیـن‌و لەشـی دامـاو دەبێـت زیانـەکانی حـەب‌و ڕووەکە دەرمانییەکانیش نەهێڵێت‌و بیانکاتە دەر. ئەم ماددە ژەهراوییانە خـۆراك نـین تـا لەش خۆیان پێ بەخێو بکات، بـەڵکوو هـەموویان ژەهـرن‌و دەبێت بکرێنـە دەر. زۆربـەی کات بەکارهێنانی ڕووەکە دەرمانییەکان‌و حەبەکان ئەوەندە مەترسیدارە کە لەش واز لـە کارە سەرکییەکەی خۆی دەهێنێت‌و دەبێت کۆڵێك وزەی خۆی بۆ لەنێو بـردنی ئەو ماددە ڕێگرە نوێیانە بەکار بهێنێت کە ئێمە وەك شیفادەرو دەرمان دەرخواردمان داوە، ئەمەش واتە لەکارخستنی ڕەوتێکی پاکسازی‌و تـووش کردنـی لـەش بـە نەخۆشـییە درێژخایـەن‌و قورسەکان. مەگەر گرێکان‌و لووەکان چین؟

ئەوانـە ئـەنجامی کەڵەکـە بـوونی ئـەو مـاددە ڕێگرانـەن کـە ئێمـە کردوومانننـە نێـو لەشمانـەوە. لەش ئەم ماددە ژەهراوییانە دەکاتە نێو کیسەو دەفرە شێوە گولاجییەکانـەوە تا ڕێ لە ڕوودانی زیانی کارەساتبار بگرێت. دیارە ئەم کارە لە سەرەتادا ڕێوشوێنی کاتییە تا پێش بە زیانەکان بگرێت. بەڵام بە دەست وەردانە کاری لەشەوە، بەردەوام بە مـاددەی ژەهــراوی نەخۆشــی دەخــەین، کــە ئــەم کــارەش جیــا لــە دروســت کردنــی لــووە شێرپەنجەییەکان هیچ ئەنجامێکی دیکەی نییە. کاری چارەسەری کاتێك دەست پێدەکات کە تۆ واز لە لەشت بێنیت تا خۆی کاری پاکسازییەکەی ئەنجام بـدات. ئەمـە گـەورەترین خزمەتە کە تۆ بـە لەشـتی دەکـەی. تێکـڕای ئـەو ڕووەکـە دەرمانییانـە لـەیاد بکـە کـە تـا ئێستا شتت لە بارەیانەوە بیستووە، جا چ هیندی بن یا چینی بـن. هـەموویان ژەهـراوی‌و مەترسیدارن، هـەر لـە سیرەوە بگـرە تـا دەگاتـە (ئۆمیگا ٣). تـەنها دەبێـت دوو شـت لـە

دەمەوە بچنە ناو لەشەوە: ئاوی پاكو میوە سروشتییەكان. هەوای تازەو پاكیش كە ئەویش دەبێت لە لوتەوە هەڵمژرێت. پێویستە لە هەموو باروودۆخێكدا ئەم سێ شتە لەبەر چاو بگیرێن تا لەشساغی بگەڕێتەوەو بپارێزرێت. بەدرێژایی گەشەسەندن، لەشی ئێمە بەهیچ شێوەیەك خۆی لەگەڵ شتە نامۆكاندا سازگار ناكات، واتە لەش تەنها دەتوانی ئەو شتانە هەرس بكاتو بیانمژێت كە لە رووی سروشتییەوە بۆ ئەو دروست كراونو دەتوانێت ئەوان لەگەڵ ئەنزیمەكانی خۆیدا هاوجۆر بكات تا سوودیان لێ وەرگرێت. لەش تێكڕای ماددە دەرەكییەكان وەك ژەهر سەیر دەكات. شتە دەرەكییەكانی وەك چا، قاوەو توتن، لەش دەورووژێنن. جیا لەو شتانەی كە وەك خواردنی لەش ناسراون، ئەوانی دیكە تێكڕایان بە ژەهر دادەنرێن.

بەهۆی خواردنی میوەكانەوە لەشت وزە وەردەگرێتو دەست بە پاكسازی خۆی دەكات. هەندێك جار ئەم تۆزتەكێنە برێك ئازاری لەگەڵدایە. مەترسەو تەحەمولی بكە تا لەشت ئەم قەیرانە تەندروستییانە تێپەڕێنێت.

سەردەمێك لە مەڵاشوومدا هەستم بە ئازارێك دەكرد، بەڵام كاتێك تەنەكان لە لەشم چوونە دەر، ئەم ئازارەش هێور بۆوە. ئەمە یەكەم ئازار بوو كە لەگەڵ دەست پێكردنی ژیانی نوێمدا هەستم پێكرد. لەگەڵ ناسینی بابەتی پاكسازیدا، ئازارەكانی دواییم بە هاكەزایی وەرگرت كە هەر لەبنەڕەتدا كاتیو رواڵەتیش بوون.

كەسێك كە بوێری ئەوەی هەبێتو ببێتە زیندەخۆر، لێرەو لەوێ تووشی ئەم جۆرە قەیرانە پاكسازییانە دەبێت. زۆرجار جۆرەها دەرمان لە لەشت دەكرێتە دەر كە دەیان ساڵ پێشتر ئەوانت خواردووە. بۆگەنەكەیان مرۆڤ كاس دەكات. خراپترین بەشی پرۆسەی پاكسازی لەش، كردنە دەرەوەی خڵتەكانە؛ ئەو ماددە چەسپەندانەی لە قوورگو دەمەوە دێتە دەر. پاشان هەندێك پەڵەی جۆراوجۆر لە سەر پێست دەردەكەون، بەڵام هەموویان پاش ماوەیەكی كەم نامێننو چیتر ناگەڕێنەوەو پێست وەك پێستی هەموو میوەخۆرەكان روونو ناسك دەبێتەوە. بەڵام لە تڵپەخۆرەكاندا ئەم شتە روو نادات.

من حەز دەكەم تەنەكانت بۆ ناو بەرم، هەر بەو شێوەی كە دكتۆر ئیهارت باسی كردووە: خڵتە، شتە چەسپەندكان، پاشەرۆكان، زبڵەكان، كێم، ژەهر، پیسیو پۆخڵییەكان، ماددە گەنیوەكان، كلس، پەین، مەعجوون، سەیر بكەو بزانە كام یەكێك لەم شتانە لەلاتێو لەشتدا نادۆزیتەوە.

## ٢٥٠ کیلۆمەتر دەماری خوێنی

درێـژترین سیسـتمی هەناسـەدانو هەرسـکردنی خـەڵك کـە دەبێـت پاشـەڕۆکانو ترشـیو کـاربۆن لـەو ڕێیـەوە بکرێتـە دەر، تـا ڕادەیـەکی زۆر گیـراوە، چ مولوولـەکانو چ شادەمارەکان. بە ملیۆنان مولووله بۆ بردنی خۆراك بۆ خانەکان گیراون. ئـەم مولوولانـە بە هەموو لەشدا بڵاو بوونـەوە. کاتێـك کسـێك تووشـی تەنگـە نەفەسـی دەبێـت، روونو ئاشکرایە کە ئەم رایەڵانـە گیراون. پێشـتر لـەم کتێبـەدا خوێندتـەوە کـە زۆربـەی خـەڵك لەشیان لە دۆخی ترشیدایە. تـرش بـوونی ژینگـەی لـەش کـە بـەهۆی خواردنی حۆراکـە لێندراوەکانـەوە دروسـت دەبێـت، بـە شـێوەیەکی کارەسـاتبار زیـان بـە مولوولـەکان دەگەیەنێت. جۆرە کاغـەزێکی تاقیکردنـەوەی میـز لـە دەرمانخانـەکان هەیـە کـە حاڵـەتی ترشی-تفتی لەشت دەردەخات. بەستەیەك لەم کاغەزانـە بکڕەو هـەموو رۆژێـك پشـکنین بۆ خۆت بکە.

لەدۆخی ترشیدا، شێوەی مولوولەکان دەگۆڕێن. ئەو شـتانەی کـە دۆخـی لـەش تـرش دەکـەن، وەك نـان، بەرهەمـە ئاژەڵییـەکان، گۆشـت، چـەوری، شـەکرو کافـائین، دەتـوانن کارکردی مولوولەکان پەك بخەن.

ئەو خلتانەی بەهۆی خواردنی نانو دانەوێڵەو پەتاتە دروست دەبن، بـە قورسـی بـە مولوولەکانـدا تێدەپەڕن. کاتێك ڕێڕەوی زێرابی ماڵەکەت دەگیرێت، چـی روو دەدات؟ لـەم تـۆڕە خوێنییەشـدا هـەر ئەمـە روو دەدات. تـۆڕی نـاوی شـارەکان لەسـەر شـێوەی لەشـی زیندوو دروست کراونو هەر خانووێك بۆ خۆی خانەیەکە. کـرداری هەرسـکردنی نارێـك، پەسـتانی خـوێن، بـەدخۆراکی، کێشـەکانی چـاوو گـوێ، ژانـە سـەرو نەخۆشـییەکانی دڵ، هەموویان لە ئەنجامی گیرانی مولوولەکانەوە دروست دەبن.

دکتۆر بنەر دەنووسێت: "مولوولەکان وەك هـەڵگری مـاددەی خـۆراکی بـۆ خانـەکان، بەردەوام لە گۆڕانداننو لە حاڵەتی کەمی ماددەی وزە بەخشو بنەڕەتی لە لەشدا، دەبێت ئەم کەمهێنانە بە خانەکان ڕاگەیەنن. ئەوە مولوولەکانن کە ماددەکان دەگوازنـەوە. تـۆڕە مولوولەییەکان زۆر هەستیارن. بەهۆی گیرانـی مولوولەکانـەوە کـاری دڵ قـورس دەبێـتو کاری پەمپ لێدان بە دژواری ئەنجام دەدرێت. دڵ دەکشێت، پەستانی خوێن لـە ١٢ەوە کـە نۆرماڵە بەرز دەبێتە بۆ ١٥ تا ٢٥و بەرەبەرە ئەم کێشانە لەشساغی دەخەنە مەترسییەوە. تێکچوونی خـەوو جەڵتـەی دڵ، بـەهۆی گیرانـی دەمارەکانو مولوولەکانـەوە روو دەدات.

دەمارەکان شێوەو حاڵەتی لاستیک(شلك)ی خۆیان لەدەست دەدەن، ئەستوورو رەق دەبن و گرفت و کێشەکانی دڵ دەست پێدەکات."

تێکڕای ئەم لێکەوتانە یەك هۆکاریان هەیە. دکتۆر "لۆتەر ونت"ی فەرەنسی دەنووسێت، زبڵ و خاشاکەکانی مادده پرۆتینییەکان کە لە مولوولەکانماندا کۆ دەبنەوە، تۆڕەکانی هەناسەدانمان دەگرن. بۆ نۆژەن کردنەوەو پاکسازی کردنی ئەم تۆڕانە دەبێت میوەو سەوزە بخورێت تا ئەم تۆڕانە لە ماوەیەکی کەمدا بکرێنەوە. هەر لەمڕۆوە دەست پێبکە. رەنگە سبەینێ درەنگ بێت.

### کەمی و زیادی کێشی لەش

ڤیکتۆریا بیدویل کێشی لە سەروی ٩٠ کیلۆوە بوو. ناوبراو ئەزموونەکانی خۆی لە دابەزاندنی کێشدا، لەژێر ناوی نامەگەلێك لە بارەی زیاد بوونی سروشتی کێشی لەش (لە شەش بەشدا)، لە رۆژنامەی نیوزلێترزدا بڵاو کردەوە. ڤیکتۆریا بە پێی شێوازی سروشتی تەندروستی دەژی. من ئەزموونەکانی ناوبراوتان لەم کتێبەدا بۆ دەگێڕمەوە، چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی دەست دەکەن بەوەی کە بە شێوازی سروشتی بژین، لە سەرەتاوە کێشیان کەم دەکات.

ناوبراو شەش خاڵی ناو بردووە کە تیایاندا کەسەکە دەتوانێت لەوە تێبگات کە چۆن دەتوانێت دیسان کێشی زیاد بکاتەوە.

١- سێ رۆژ بەڕۆژوو بە، بەڵام باشترە ئەم کارە لە ژێر چاودێری کەسێکدا بێت کە ئەزموونی لەو بوارەدا هەیە. ئەگەر کەسیش نەبوو کە لە بواری رۆژوودا پسپۆڕی هەبێت، خۆت دەست پێبکە. بەم کارە هەرسکردن و مژینی خۆراك لە کۆئەندامی هەرسکردندا باشتر ئەنجام دەدرێت، چونکە زبڵ و خاشاکێکی زۆر لە لەشت دەکرێتە دەرو تۆ لەشێکی تا رادەیەك خاوێنت دەبێت کە ئامادەیی زیاتری بۆ هەرسکردنی خۆراکە نوێکان دەبێت.

٢- روو لە خۆراکە ئایدیاڵ و سەرەکییەکان بکە:

* خۆراکی لێنەدراو مەخۆ. تا بۆت دەکرێت میوەی تازە بخۆ، بەتایبەت میوە شیرینەکان.

* هەوڵ بدە زیاتر خورماو هەنجیرو کشمیش و میوەی شیرین و کەم ئاوەکان بخۆیت

که ڕێژەی شیرینییەکەیان زیاترە. نابێت ئەم میوانە گۆگردیان بەرکەوتبێت. وا باشترە سەرەتا بیانخوسێنیت. بەڵام دوایی ئاوەکەی مەخۆ، بەڵکو پاش یەك دوو کات ژمێر دواتر ئاوەکەی بخۆرەوە تا ترشەڵۆکی گەدە تراو نەبێتەوەو کێشە بۆ کاری هەرسکردن دروست نەکات.

* ئەو سەوزە نیشاستەدارانە بخۆ کە دەتوانی بە کاڵی بیانخۆیت، وەك کابە(گەنمە شامی)ی تازە، چەوەندەری سوور، گێزەر، شێلم، پەتاتەی شیرین، چەرەکەی نیسك و دانەوێڵەکان.

* ڕۆژانە ١٥٠ تا ٢٠٠ گرام لە کاکڵە خۆراکییەکان (چەرەسی کاڵ) بخۆ. دیارە ئەمە پەیوەندی بە چالاکی جەستەییەوە هەیە.

* ئاوکادۆو ڕۆنی بادام لەگەڵ جۆرەکانی سەوزەو زەڵاتەدا بەکار بهێنە. دەتوانی ئاوکادۆ بە تەنهایی بخۆیت.

* ئەگەر مەیلی خواردنت هەبوو زیاد لە ژەمێك میوە بخۆ.

* ئەگەر بە ڕەچاو کردنی ئەم بەرنامە خۆراکییە کۆئەندامی هەرسکردنت کێشەی بۆ دروست بوو، قوم قوم گوشراوی میوە بخۆرەوە، بەڵام گوشراوێکی میوە کە خۆت دروستت کردبێت و تازە بێت.

٣- ئەگەر پاش یەك مانگ بەردەوام بوون لەسەر ئەم بەرنامە خۆراکییە کێشت زیادی نەکرد، هەوڵ بدە چیتر سەوزە نەخۆیت و تەنها میوە بخۆ. ژەمی بەیانی میوە ترشەکان لەگەڵ کاهوودا بخۆ، بۆ ژەمی نیوەڕۆ میوەو کاهوو بخۆو بۆ ژەمی ئێوارەش شیرینی و کاهوو یا پەلکە سەوزەکانی دیکە بخۆ. تەنانەت دەتوانی میوە لەگەڵ کەلەرمدا بخۆیت. هەر کات خۆت بە باشت زانی دەتوانی ژەمێکی دیکە میوە بخۆیت. ئاوکادۆ یا بە تەنهایی یا لەگەڵ کاهوودا بخۆ.

٤- ئەو ڕاهێنانانەی خوارەوە ئەنجام بدە:

* ئەو وەرزشانەی دەبنە هۆی کشانی ماسوولکەو جومگەکان. دیارە زۆر گرنگە کە بزانی لەشت لە چ بارودۆخێکدایە.

* هەوڵ بدە بەرز کردنەوەی قورسایی بکەیت، بەڵام نەك شتی زۆر قورس. دە خولەك بەسە. ئەو وەرزشانە بکە کە کار لە ماسوولکەکان دەکەن. هەروەها ڕاهێنانی هەناسە بکە، مەلەی سویدی، ڕاهێنانەکانی یۆگا.

٥- کاری جەستەیی قورس ئەنجام بدەو خۆت لە دڵەڕاوکێ بەدوور بگرە. هەوڵ بدە وەك پێویست پشوو بدەیت‌و بخەویت. بەردەوام سوود لە تیشکی خۆر وەرگرە (ڕەنگە ئەمە بۆ لای ئێمە نەبێت چونکە خۆری ئێمە هەمیشە هەیەو بەتینیشە. وەرگێڕ).

٦- بەردەوام سەبارەت بە شێوازەکانی تەندروستی سروشتی بخوێنەرەوە تا کەمتر بەرەو لای مەنجەڵ بچیت. ئەو خانەو شانەو پێکهاتانەی کە تۆ بەهۆی زیندەخۆرییەوە لە دەستت داون، خانە نەخۆش‌و مردووەکان بوون. ئێستا دەبێت بە خانەی نوێ جێی ئەو خانە نەخۆشانە پڕ بکەیتەوە کە کراونەتە دەرەوە.

لەش خۆی نەخۆش ناخات. لەبنەڕەتدا دەبێت چەندە کێشت کەمتر لە کێشێك بێت کە زانستی پزیشکی دیاری کردووە بەو ڕادەیە خۆشحاڵتر بیت. مرۆڤ هەست بە هێزێکی مەزن‌و جووڵەو چاپوکی دەکات. پێکهاتەی لەشی ئێمە بە خۆراکێك گۆش دەکرێت کە دەتوانێت هەرسی بکات‌و بیمژێت، نەك بەو شتانەی کە تۆ تێی دەکەیت! زۆرخۆری لە خواردنی ئەو خۆراکە مردووانەی کە بە خوێ‌و بەهارات تام‌و بۆن خۆش کراون، تۆیان نەخۆش خستووە. خۆراکی زیندوو کێشت لە ئاستێکی ئادیاڵ‌و نۆرماڵدا ڕادەگرێت کە شادومانی‌و چاپوکی‌و زیتەڵ بوونی لەگەڵدایە. ئێمە بەهۆی ئەم ژیانە خۆش بژیوە شێرپەنجە خولقێنەوە لەبیرمان کردووە کە نۆرماڵ‌و ئایدیاڵ یانی چی.

سەیری ئاسك بکە کە چەند سووك‌و چالاك‌و بە لەشێکی تەواو نەرم‌و ئامادەوە ڕادەکات. ئێمە وەك غوریلا ڕووەکخۆر نین، بەڵکو وەك شامپانزەو ئۆران ئۆتان میوە خۆرین. هەڵبەت لە ڕەگەزی ئەوان نین. ئێمە مرۆڤین‌و ئەرکێکی مرۆییمان لەسەر شانە.

دکتۆر "ئیدڤارد هۆکەر"ی ئەمریکی بەرنامەیەکی خۆراکی بۆ خۆی داناو باشترین ئەنجامیشی لێ بەدەست هێنا. ناوبراو لەم بەرنامەیەدا باسی ژیانێك دەکات کە ژەمی بەیانی تێدا نییە. هەر کات بەڕاستی برسیتە بخۆ. دکتۆر هۆکەر دوو کتێبی نووسیوە لە هەر دووکیاندا پێشنیاری شێوە ژیانێك دەکات کە ژەمی بەیانی تێدا نییە. کتێبی "لەشساغی تەواو" لە نووسنی "چارلز هاسکل"یش کتێبێکە ئەوە دێنێت بخوێندرێتەوە. من لە بەشێك لەم کتێبەدا باسی ئەوەم کردووە کە لەشی ئێمە لە شەوو ڕۆژێکدا ٢٠٠٠ کالۆری خۆراکی زیادە لە شێوەی گلیکۆژندا کەڵەکەو پاشەکەوت دەکات. لە بنەڕەتدا ئێمە لە بەیانییەوە تا نیوەڕۆ پێویستمان بە خواردن نییە. لەگەڵ ئەوەشدا، لە بەیانییەوە تا نیوەڕۆ زیتەڵ‌و چالاکین. ئەو ڕۆژانەی کە مرۆڤ بەڕۆژووە، بەتەواوی ئەم بابەتەی ڕوون

دەبێتەوە. ئەوانەی کە هێشتا نەیانتوانیوە ١٠٠٪ ببنە زیندەخۆر، بە وازهێنان لە ژەمی بەیانی، دەتوانن ئەنجامە باشەکانی تاقی بکەنەوە. باشتر ئەوەیە هەر کات برسیت بوو، بخۆیت. دەنگ(قۆرەقۆڕ)ی گەدە نیشانەی برسێتی نییە. نیشانەی نەخۆشیو کردنە دەری زبڵو خاشاکە. هەست بە برسێتی کردن وەك تونێتی لە قورگدا دەردەکەوێتو ئازاری لەگەڵدا نییە.

## نیشاستەی دانەوێڵەکان لەخوێنو میزدا

ئەنجومەنی پزیشکانی ئەمریکا بە پرۆفیسۆر "هێرش" پێکەنین کە لە رێکەوتی سی(٣٠) نۆڤەمبەری ساڵی ١٩٨٩دا وتارێکی لە ژێر ناونیشانی "بوونی ماددەی نیشاستەیی لە نێو لینجە پۆشی ناوەوەی ریخۆڵەو خوێن"ی بڵاو کردبۆوە. ساڵی ١٩٩١، فیزیۆلۆجیستێکی هەنگاری راستی گریمانەکەی پرۆفیسۆر "هێرش"ی سەلماند. ئایا زانایانی ئێمەو خەڵکی ئاسایی هیچ لەو بابەتەوە فێر بوون؟ نا!\

لەم رۆژگارەدا بەردەوام راپۆرتگەلێك لە بارەی وزەبەخش بوونو بەسوود بوونی دانەوێڵەکان لە رۆژنامەکاندا دەبینەدرێت، بێ ئەوەی کەس بەراستی ئاگای لە مەترسییەکانی ئەم جۆرە شتانە بێت. دکتۆر نۆرمان ڤالکەر کە چەندین تاقیکردنەوەی لە سەر دانەوێڵەکان کردبوو، لە کتێبەکانی خۆیدا لەعنەتی لە هەموو دانەکان کردووە.

ناوبراو دەنوسێت کە نیشاستە، جگەر وەك تەختەیەك توندو رەق دەکات. بەهۆی کاریگەری پرۆپاگەندەی نانەواکانو پسپۆرانی بواری خۆراك لە ئەڵمانیا کە نان، بەتایبەت نانی بۆر بە باشترین خواردن بۆ ئێمەی مرۆڤ دەناسێنن، هەموو خەڵك نەخۆش کەوتوون. کاتێك دوو یا چەند توخم پێکەوە تێکەڵ ببن، گردیلەیەك دروست دەبێت، وەك ئاو کە لە دوو توخمی هایدرۆجینو یەك توخمی ئۆکسیجین دروست دەبێت.

فرمۆلی گردیلەی نیشاستە ئەمەیە: شەش توخمی کاربۆن، دە توخمی هایدرۆجینو شەش توخمی ئۆکسیجین. زۆر سەرنج راکێشە کە گەردیلەی نیشاتە نە لە ئاودا دەتوێتەوە، نە لە کحولداو نە لە ئەتێردا. دکتۆر ڤالکەر بەو شێوازەی کە بۆ ژیانی خۆی گرتبوویە بەر، ١١٦ ساڵ ژیا. ناوبراو لە ماوەی ژیانی خۆیدا تێگەیشت کە نانو دانەوێڵە چ کاریگەرییەکی ترسناکی لەسەر خانەکانی جگەری ئێمە هەیە. سیروزی جگەر تەنها ئەو کەسانە تووشی نابن کە ئالوودەی مەی خواردنەوەن، لەم نەخۆشییەدا جگەر رەقو

توند دەبێت. ئەم نەخۆشییە ئەو کەسانەش تووش دەکات کە نان و برنج و پەتاتە و ماددەی نیشاستەدار دەخۆن. هەروەها ئەمجۆرە ماددە نیشاستەدارانە لە خوێندا دەمەیێن و بە دیواری ناوەوەی دەمارە خوێنبەرەکاندا دەنووسێن. هەروەها سیستمی لینفاوی بەهۆی نیشاستە نەتەواوەکانەوە دەگیرێت. نیشاستە مرۆڤ تووشی مایەسیری، برینە جۆراوجۆرەکان، شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دیکە دەکات. سروشتییە کە لەش هەوڵ دەدات بە خێرایی ئەم جۆرە ماددانە بکاتە دەرەوە، بەڵام دەزانین کە ئەم ماددانە چەسپەندەن و بە شانە و گلاندە هەناوییەکانەوە دەنووسێن. بوونی خلتەی لینج و چەسپەندە لە کاتی هەلامەتدا بەڵگەیە لە سەر ئەوەی کە ئەم ماددە چەسپەندانە لە نێو خوێندا هەن و ئاوی نێوان شانە و پێکهاتەکانی لەش خەست بۆتەوە.

ئەوانەش کە نەخۆشی تەنگە نەفەسیان لەگەڵدایە دەزانن ئەم خلتانە چەند خەست و لینج دەبنەوە. ئەگەر وورد ببینەوە دەتوانین بە شێوەی جۆراوجۆر بوونی ماددە نیشاستەدارەکان لە نێو خوێندا ببینین. دومەڵ و نەخۆشییەکانی پێست، زیبکەی سەر دەموچاو، لیری سەر پێستی منالان، هەموویان هەوڵەکانی لەشن بۆ ئەوەی خۆی لە دەست ئەم ماددانە رزگار بکات. هێز و توانای جەستەیی لە گەنجاندا هۆکارە بۆ ئەوەی ئەمجۆرە پاکسازییانە روو بدەن، بەڵام لە کەسە بەتەمەنەکان و ئەو کەسانەی کە هەڵگری جین و لەشێکی لاوازن، ئەم ماددانە ناکرێنە دەر و کەسەکە تووشی جۆرەها بەردی وەك بەردی گورچیلە و میزەڵدان و زراو دەکات. هەروەها دەبێتە مایەی گیران و پەك کەوتنی ئەم ئەندامانە کە ئەرکی خاوێن کردنەوە لەشیان لەئەستۆیە. ئەو هەموو گرفت و نەخۆشییانە دڵ لە کوێوە دێن؟ دکتۆر ڤالکەر دەڵێت: "تا زیاتر ماددەی نیشاستەدار بخۆیت، بەو رادەیەش گاز کابۆنێکی زیاتر دەنێریتە نێو خوێنتەوەو لە ماوەی ١٠ چرکەدا لێدانی دڵ توندتر دەبێت. پەستانی خوێنی بەرز و نزمیش هەر بەهۆی خواردنی ماددە نیشاستەدارەکانی وەك، نان و برنج و دانەوێڵە و پەتاتە و شەکرەوەیە. ئەوانەی نەخۆشییەکانی دڵیان لەگەڵدایە، زۆریان حەز لە خواردنی ماددە نیشاستەدارەکانە. ئەم ماددە چەسپەندانە کاری خانەکان تووشی کێشە و گرفت دەکەن و کردە سەرەکییەکانی ئەوان پەك دەخەن. تەنانەت ئەم شتانە ئەگەر بشخوسێن، بەڵام بەشێوازێکی هەڵە تێکەڵ بە خواردنەکان بکرێن هەمان کاریگەری هەیە، وەك ئەوەی کە لەگەڵ سێودا تێکەڵ بکرێن. ئەو ترشەی لەنێو سێودا هەیە، کارکردی ئەنزیمی پتیالین

پەك دەخات كە زۆر پێویستە بۆ هەرسكردنی ئەم جۆرە ماددانە. هەروەها خواردنی نان‌و پەنیرو كەرە پێكەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی كێشە لە كرداری هەرسكردن‌و گەنین‌و بۆن كردنی لەش. ئەوانەی بە هۆی مادده نیشاستەدارەكانەوە نەخۆش‌كەوتوون، پێویستە واز لە خواردنی نیشاستە بهێنن‌و هۆقنە بكەن‌و تەنها كاتێك كە توونییانە، گوشراوی لیمۆ بخۆنەوەو بچنە نێو جێگاوە بەلام پەنجەرەی ژوورەكەیان با بەكراوەیی بمێنێتەوە، چونكە ئۆكسیجین یارمەتییەكی زۆری سوتاندنی ئەم مادده نیشاستەدارە چەسپەندانە دەدات. تەنانەت ئەگەر ویستت دەتوانی زۆپا داگیرسێنی، بەلام با پەنجەرەكە كراوە بێت. كارت بەسەر پزیشكەوە نەبێت، تەنها كاتێك كە باردۆخەكە روو لە مەترسی دەكات، داوای یارمەتی لێ بكە. تەنها كار بە یاساكانی سروشت بكە. ئەوەندەی دەتوانی میوەو سەوزە بخۆ. بەكتریاكانی مادده نیشاستەدارە كەڵەكە بوو و گەنیوەكان دەگۆڕن بۆ تیمیسك‌و دومەڵ تا لە رێی پێستەوە بكرێنە دەرەوە. ئەم جۆرە دومەڵانە نیشانەی پاكسازین‌و كاتێك كە دەركەوتن، پێویستە خۆشحاڵ بیت. دایكم برینێكی لە قاچی هاتبوو، دەبوو هەموو رۆژێك بیشۆردبایە، چونكە ئەو یەكێك لە بەرگریكارانی خواردنی نیشاستە بوو. ئەگەر ئەم جۆرە برینانە بە دەرمان‌و مەڵحەمەكان چارسەر بكەیت، رێوشوێنی پاكسازی لەش دەوەستێنێت. لەم حاڵەتەدا لەش هەوڵ دەدات ئەم زبڵ‌و خاشاكە لەنێو خۆیدا رابگرێت‌و كۆبوونەوەی ئەوانیش دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییە جۆراوجۆرە هەناوییەكان. شێرپەنجەو نەخۆشییە مەترسیدارەكانی دڵ لەپڕ دروست نابن. پێكهاتەی لەشی ئێمە زۆر خۆڕاگرە. ئەگەر بەو شێوەیە نەبووایە، ئێمە نەماندەتوانی سەرەڕای ئەو ژیانە هەڵەیە، ٧٠ بۆ ٨٠ ساڵ بژین.

دەیان ساڵە مرۆڤی گەمژە بە پێچەوانەی یاساكانی سروشت دەژی. هەمووان پێیان وایە لەشساغن‌و هەر كارێك بیانهەوێت دەتوانن بیكەن. بەلام لەناكاو سەرو كەلەی راسپێردراوی سزادان پەیدا دەبێت. ئەوكات نە پارەو نە موڵك، هیچ كامیان نرخی نییە. ئێستا دەتوانی لەوە تێبگەیت كە بۆچی من، كە خۆم سەردەمانێك بەرگریكاری سەرسەختی خواردنی نان‌و دانەوێڵە بووم، ئێستا بەم شێوە ناشیرینە باسیان دەكەم. هەرگیز بەتەواوی لەشساغیت بۆ ناگەڕێتەوە، مەگەر مادده نیشاستەدارەكان بە یەكجاری لە بەرنامەی خۆراكیتدا نەهێڵیت.

سەیری دەستەكانت بكە كە چۆن زەردو سپییە. كۆبوونەوەی خاشاكی مادده

نیشاستەدارەکان دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی خڕۆکە سپییەکانو لە ئەنجامدا لەشت تووشی چڵکو کێم دەبێت. خاتوونی بەڕێز، بە بەکارهێنانی مەلحەمو کرێم کارەکە دروست نابێت. تۆ بەم کارەت کونەکانی پێستت دادەخەیتو ڕێ لە هەناسەدانی پێستت دەگریت. بەم بابەتانەی من دەیانووسم، دەبێت تێکڕای کۆمپانیاکانی دروست کردنی کرێم وەرشکست بنو دوکانی خۆیان داخەنو بە شوێن کاری دیکەدا بگەڕێن. ئەگەر سەیرێکی دەوروپشتی خۆت بکەی دەتوانی دەموچاوە زەرد هەڵگەڕاوو پڕ لە زیبکەکان ببینی. ئەم خەڵکە ڕەنگ زەرد هەڵگەڕاوە، دەموچاوی خۆیان بە کەرەستەکانی جوانکاری دادەپۆشن، بەڵام دەبێت چی لە هەناوی پیسیان بکەن؟ لاوەکان هان دەدەن کە بۆ نەهێشتنی زیبکەی دەموچاویان کلارزیل بەکار بهێنن. زۆر بەداخەوە کە هەموو وەچەکانی مرۆڤ دەبێت بەم ژیانە هەڵەیە نەخۆش بکەون. خۆ ناتوانرێت کۆبوونەوەی کلسترۆڵ لە ژێر پێستدا بە ماددە کیمیاییەکان نەهێڵین. سەیری پسپۆڕانی پێست بکە کە ورگیان شۆڕ بۆتەوەو سەریشیان تووکی پێوە نەماوە. کێ لەسەر هەقە؟ سروشت یا کۆمپانیاکانی دروست کردنی دەرمان؟ بۆچی لە قوتابخانە سەرەتاییەکاندا منداڵان بۆ خواردنی خۆراکی سەرەکیو بنەڕەتی خۆیان هان نادەن؟ بۆچی پێیان ناڵێن کە خواردنی سێوێك زۆر باشترە لە بەکارهێنانی ئەو مەعجونانەی کە ددانەکان خراپو کرمۆڵ دەکەن؟ بەردی زراوو بەردی گورچیلە جیا لەو بەردانەی کە بەهۆی خواردنی کێكو چاوو قاوە دروست دەبن، هیچی دیکە نیە.

ساڵی ١٩٨٩، سەردانی براکەم کرد لەو نەخۆشخانەیەی کە خەواندبوویان. ناوبراو بە هۆی خواردنی هەنگوین تووشی ڕۆماتیزمە بووبوو، لە تەمەنی ٨٤ ساڵیدا چیتر نەیدەتوانی بڕوات. هەنگوینیش ئەنسۆلینی خوێن تووشی بەرزو نزمی دەکاتو کاریگەریەکەی لەسەر لەش باشتر لە شەکر نییە. لەبەر ئەوەی کە هەنگوین لەگەڵ نانو کەرە دەخورێت، تێکەڵ بوونی نیشاستەی نان لەگەڵ شیرینی هەنگوینو چەوری کەرە، ترشانێکی خێرا لە لەشدا دروست دەکات کە ئەنجامەکەی دروست بوونی گحولە لە لەشدا. دروست بوونی غاز لە بەشی چەماوەی قۆلۆنەکان (ریخۆڵە) نیشانەی ترشانی ئەم ماددانەیەو لە ئەنجامدا دروست بوونی بەکتریاکانی ترشاندن کە بە هۆکاری نەخۆشییەکانو هەوکردنەکان دادەنرێت. سپڵیش ڕەقو توند دەبێتو زیان بە دڵ دەگەیەنێت. ئەو ئازارەی لە لای چەپی پەراسووەکاندا دروست دەبێت، ناڕاستەوخۆ

پەیوەندی بە ناتەواوی دڵەوە هەیە. تەنها خواردنە رووەکییە کاڵەکانو میوەکان بە ئەنزیمە ژین بەخشەکانیانەوە دەتوانن ئەو مادده ژین بەخشو پێویستانە دابین بکەن کە لەشی ئێمە بۆ پێکهێنانی هاوسەنگی لە نێوان کردارە حەیاتییەکانی خۆیدا پێویستی پێیانە. دەزگاکانی پاڵاوتنو خوێنی لەشت بە خاوێنی راگرە تا پێویستت بە بەشی فریاکەوتنی خێرای نەخۆشخانەکان نەبێت. باشترین ماددەکانی تراوکردنەوەی خوێن، مزرەمەنییە ئاودارەکانن. پزیشکەکان خواردنی میوە ترشەکانیان قەدەغە دەکەن. ئەمە گێلێتییەکی تەواوە. میوەیە خۆراکی ئێمە. مادده هەویری و خڵت دروستکەرەکان هۆکاری نەخۆشییەکانن. مادده هەویریو چەسپەندەکانی نیشاستەکان کە لە شەکرو هەنگوینیشدا هەن، نەخۆشخەرن، نەك میوەکان.

باشە پزیشکەکان کەی دەیانهەوێت شتێك سەبارەت بە لەشساغی فێر ببن؟ ئەوان بۆ نەخۆشییەکان پەروەردە کراون. سەبارەت بە لەشساغی هیچ لەوان مەپرسە.!

### لە سەدا هەشتای خواردنە لێندراوەکان مشەخۆر دروست دەکەن

دکتۆر نۆرمان ڤالکەر لە کتێبی "تۆش دەتوانی دووبارە گەنج ببیتەوە"دا، نووسیوێتی: "من لەوە دڵنیام کە خۆراکە نیشاستەدارە لێندراوەکان، سەرەکیترین هۆکارن بۆ تووش بوون بە قەبزی. نیشاستەی لێندراو باشترین دۆخ بۆ دروست بوونی ئەو بەکتریایانە دەرەخسێنێت کە غاز دروست دەکەن. ئەوانەی دەنکە نیشاستەدارەکان دەخۆن، ورگیان گەورەیەو بەردەوام باوبژیان هەیە. سیستمی خۆراکی ئایرواپرلەند خواردنی تا ۸۰٪ لە دانەکانی پێشنیار دەکردو لایەنگیری زۆریشی هەبوو. من خۆم یەکێك لەوان بووم. بەڵام ئەم جۆرە بەرنامە خۆراکییەش نەخۆشی پێوەیەو مەترسی زۆر جیددی بۆ مرۆڤ دروست دەکات. کێ تەنها نانی روتی دەخوات؟ نان زۆرتر لەگەڵ پەنیرو مادده پرۆتینییەکانی دیکەدا دەخورێت. خراپترین جۆری تێکەڵ کردنی خواردنەکان ئەوەیە کە ئێمە نیشاستەو پرۆتین پێکەوە بخۆین. ترشیو تفتییەکان یەکتر پووچەڵ دەکەنەوەو ئەمەش سەرەتای دروست بوونی بەکتریا مەترسیدارەکانو دروست بوونی باوبژە لە سکدا. لەو سەردەمەدا وایرلەند هیچ زانیارییەکی سەبارەت بە چۆنێتی تێکەڵ کردنی خواردنەکان نەبوو. ئەگەر بەسەر ئەم مادده نیشاستەدارەنەدا میوەیەك بخورێت کە زۆر زوو هەرس دەبێتو خێرا لە گەددەوە بەرەو رێخۆڵە دەروات، ئەوسا کاتی

چوونی میوەکە لە گەدەوە بۆ ریخۆڵە دوا دەکەویت‌و سك تووشی باو بز دەبێت‌و خواردنەکە لە نێو گەدەدا دەگەنێت، کە ئەمەش باشترین بارودۆخە بۆ دروست بوونی بەکتریەکان. ئەو کاتەیە کە کەسەکە دەبێت بە کارگەی بەرهەمهێنانی کحول‌و کۆئەندامی دەمار(اعصاب)و هەموو لەش تووشی نەگبەتی‌و نەهامەتی دەکات. ئەگەر سەیرێکی رێگا رۆشتنی ئەم کەسانە بکەیت، هەر لە هەنگاوە سست‌و ناجێگیرەکانیانەوە تێدەگەیت کە بێ ئەوەی کحولیان خواردبێتەوە، سەرخۆشن.

نیشاستەی لێندراو، خواردنێکی مردووە کە جووڵەی دەزگا جۆراوجۆرەکانی لەش خاو دەکاتەوە. وەك ئەوەی کە لە ساڵی ١٩٨٩دا، پزیشکێکی تەمەن ٩٢ ساڵە بەناوی فریتی بێکەر، لە کۆنگرەی تەندروستی مونیخ رایگەیاند، تەنها لە حاڵەتێکدا کە نیشاستە بخورێت، گرمەکان دەتوانن لە ریخۆڵەدا دروست ببن‌و زیاد بکەن. ئەوان بە سروشتی خۆیان حەزیان بەو زبڵ‌و خاشاکە پرۆتینییەیە کە بەهۆی خواردنی گۆشت‌و هێلکەو شیرەوە لە لەشدا جێ دەمێنێت. باوەڕ ناکەیت؟ رێخۆڵەکانی تۆ خاوێنن؟ چەند رۆژێك شەربەتی گێزەری تازە بخۆرەوە (نیو لیتر بۆ لیترێك)، پاشان دەبینی کە چە تۆپەڵە کرمێك دادەنێیت. ئاوی گێزەری تازە بەهۆی ئەو ماددە زیندووە موگناتیسییەی کە تیایەتی، بۆ کرمەکان دەوری ژەهر دەبینێت‌و دەیانکوژێت‌و فرێیاندەداتە دەرەوە. کرمەکانیش وەك بەکتریاو ڤایرۆسەکان، لەسەر زبڵ‌و خاشاکەکانی ماددە نیشاستەییەکان دەژین. تۆ دەشتوانی دەرمانی دژە کرمیش بەکار بهێنیت، بەڵام ئەم جۆرە دەرمانانە هەمیشە مەترسیگەلێك دروست دەکەن. دکتۆر ڤالکەر هەمیشە تیشکی لە ریخۆڵەی نەخۆشەکانی هەڵدەگرتەوە. لەم رێگایەوە بوو کە زانی لەنێو ریخۆڵەکاندا چەندین مشەخۆری زۆر ترسناك هەن. رۆژێك ژنێکی تەمەن بیست ساڵ دەچێت بۆ نۆرینگەکەی‌و دەڵێت، هەموو مانگێك لە کاتی سووڕی مانگانەدا سەرم لە گێژەوە دێت‌و دەکەوم (نەخۆشی فێ). نە پزیشکەکەی‌و نە خەواندنی لە نەخۆشخانە لەم پەیوەندییەدا هیچ یارمەتییەکیان نەدابوو. دکتۆر ڤالکەر بەرنامەیەکی پاکسازی‌و شتنەوەی رێخۆڵەی بۆ دانابوو. دەبوو ٥ هەفتە بۆ ٦ هەفتە ئەم جۆرە چارەسەری بەکار بهێنایە. پاش سێ هەفتە، ژنەو بنەماڵەکەی لەم جۆرە چارەسەرییە بێهیوا بووبوون‌و وتبوویان ئەمە تەنها پارە لەکیس خۆدان‌و کات بە فیڕۆدانەو پێویستە پزیشکێکی دیکە بدۆزینەوە. پاش پێنج هەفتە، رۆژێك ژنە نەخۆشەکە سەرنجی دابوو بڕێکی زۆر کرم بە ئەندازەی مشتی،

لە ڕیخۆڵە هاتۆتە دەرەوە. لە ڕۆژانی دواتردا ژمارەیەکی زۆر کرمی دانابوو، لەگەڵ دانانی ئەو مشەخۆرانەدا جارێکی دیکە ئەو ژنە فێی لێ نەهاتبۆوە. پاش ۱۰-۱۲ ساڵ کە دکتۆر ڤالکەر دووبارە ئەو ژنەی بینیبۆوە، ناوبراو وەك سەردەمی بیست ساڵییەکەی هەر بە گەنجی مابۆوە. هەڵبەت ئەو هەر لەسەر شێوازی خۆراکیی دکتۆر ڤالکەر دەڕۆشت. ئێمە دەبینین کە دەتوانرێت نەخۆشی فێ لە ڕێگەی کردنە دەرەوەی کرمەکانی نێو ڕێخۆڵەوە چارەسەر بکرێت. نەگونجانی خواردنەکان، تووڕە بوون‌و هەست بە شکست کردن، دەتوانن لە هۆکارەکانی تووش بوون بەم نەخۆشییانە بن.

ئەگەر خۆراکی زیندوو بخورێت کرمەکان، مشەخۆرەکان، ڤایرۆس‌و بەکتریاکان دروست نابن. ئەوانە هەموویان لە بەرهەمەکانی مەنجەڵن. لەم ڤالگرەوە کۆنانەی کە ئێستا بەناوی پزیشك‌و پرۆفیسۆرەوە کار دەکەن، هیچ فێر نابێت. بە گوێیان مەکە! نیشاستەخۆرەکان زوو دەمرن‌و بە ئازاریشەوە دەمرن.

### مادده ئەرزییەکان

دکتۆر دنسمور لە کتێبی " سروشت چۆن چارەسەر دەکات"دا، دەنووسێت: "ئێمە وەك هەڵگرانی سیستەمی خۆراکی کۆن‌و ئەوانەی کە بەسەر بۆچوونەکانی زانایانی هاوچەرخدا دەچنەوە، بەو ئەنجامە گەیشتووین کە نان‌و خەڵەو دانەوێڵە زیانیان بۆ مرۆڤ هەیەو بە هۆکاری مردنی ناوەخت دادەنرێن".

دکتۆر بوتهام کە نەشتەرگەرێکی ناوداریشە، ساڵی ۱۸٤۱ گریمانەیەکی لەم چەشنەی باس کرد: "ئەو مادده ئەرزییە ڕەقانەی کە بەرەبەرە لە لەشدا کۆ دەبنەوەو ئێمە تووشی ئێسکە نەرمە، ڕەق‌و وشکی ماسوولکەکان، لاوازییەکانی سەردەمی پیری‌و مردن دەکات، بێجگە لە فۆسفاتی کالسیۆم، کاربۆناتی کالسیۆم یا بەگشتی کالسیۆم‌و سۆلفاتەکانی کالسیۆم کە هەندێك جار لەگەڵ مەگنسیۆم‌و مادده ئەرزییەکانی دیکەدا تێکەڵ بوون، هیچ دیکە نین."

ئێمە دەبینین کە ڕەوتی توندو ڕەق بوونی ئەندامەکان هەر لەسەرەتاوە بەردەوام دەبێت تا ئەوەی کە لەش لە حاڵەتی لاستیکی‌و جووڵەوە بۆ حاڵەتی ڕەق‌و وشك بوون دەگۆڕێت کە برستی لێ دەبڕێت. لێرەدا پرسیارەکە ئەوەیە کە چ شتێك دەبێتە هۆی ڕەق بوونی مادده ئەرزییەکان‌و دروست بوونی کلس لە لەشدا؟ بە پلەی یەکەم دەبێت ناوی

خوێ بێنین که دهکرێت بڵێین له ههموو خواردنهکاندا بهکار دێت. خوێ یهکێك له مهترسیدارترین مادده کلس دارهکانی زهوییه که لهش لهخۆیدا کهڵهکهی دهکات. خوێ مرۆڤ تووشی زۆر نهخۆشی لهچاره نههاتوو دهکات. کاتێك له مادده خۆراکییهکان بکۆڵینهوه، تێدهگهین که نان ماددهیهکی کوشندهو فهوتێنهره. بهشی زۆری خواردنی کرێکاران نانو پهتاتهیه. ههر بۆیه ئهم چینه له خهڵکی کۆمهڵگا زوو پیر دهبنو تووشی زۆر نهخۆشیو مردنی پێشوهخت دهبن. ساڵی ۱۸۷۷، پرۆفیسۆر گولهر روونی کردهوه که گۆشتو بهرههمه پرۆتینییه ئاژهڵییهکان، ماددهی کانزایی کهمیان تێدایه، له حاڵێکدا که خهلهو دانهوێڵه برێکی زۆر لهم ماددانهیان تێدایه. ئهوه گهڵا سهوزهکانن که له ئاستێکی فراواندا کاری دڵۆپاندنو تواندنهوهی مادده کانزاییهکانیان له ئهندامهکانی دیکهی رووهکدا، لهئهستۆیه. لهگهڵ وشك بوونو وهرینی ئهم گهڵایانهدا، دیسان مادده کانزاییهکان دهگهرێنهوه بۆ زهوی. ئهمه هۆکاری فهسلهجیو پهیوهندی بهرینی نێوان رووهکهکانو کۆبوونهوهی مادده ئهرزییهکانه له لهشی ئێمهدا. بههۆی خواردنی ئهم شتانهوه برێکی زۆر له ماددهکانی نێو زهوی دهچنه لهشهوه. ههر لهبهر ئهم هۆیه ئهم ماددانه به خۆراکی رووهکخۆرهکان زیاد دهکهن. ئهگهر سهرنجێکی ئهو کلسانه بدهی که بههۆی خواردنی رووهکهکانهوه له دهمارهکانتدا کۆ بوونهوه، له راستی ئهم قسهی من تێدهگهیت. ئهوانهی وازیان له خواردنی گۆشتو بهرههمه ئاژهڵییهکان هێناوهو به خهیاڵی خۆیان بهرنامهی خۆراکییهکهیان باشتر کردووه، درك بهم راستییه دهکهن. ئاوی ئهو ناوچانه مهخۆرهوه که کلسی ههیه.

دکتۆر بلانس باسی ناوچهگهلێك دهکات که بههۆی کهمی کلس لهنێو ئاوهکهیاندا، تهنانهت توێکڵی هێلکهش رهق نابێت. چهورییهکانو کلسترۆڵ، هۆکاری گیرانی دهماره خوێنبهرهکان نین، بهڵکو دهبێت له کۆبوونهوهی مادده ئهرزییهکانی نێو خهلهو دانهوێڵه، پهتاتهو رووهکه سهوزهکاندا بهشوێن هۆکارهکهیدا بگهرێین. دکتۆر "بارێنز"ی ئهمسایی دهڵێت، هۆکاری ئهوهی که خهڵك له کاتی شهردا تووشی گیرانی دهماره خوێنبهرهکان بوون، خواردنی دانهوێڵهوو پهتاته بوو که خواردنی سهرهکی سهربازهکان بوو. دکتۆر شیلتۆن بهم جۆره باسی ئهم بابهته دهکات: "ئهوانهی بهرگری لهوه دهکهن که لهباتی ئهوهی بهشێکی دانهکان بخورێن دهبێت دانهکان بهتهواوی بخورێن، پێیان وایه که به باشه له مهسهلهکه گهیشتوونو کاری خۆیان به باشی ئهنجام داوه. ئهوان به ههڵه

تووشی وەهەم بوونو پێیان وایە بە باشی لەوە گەیشتوون کە بۆ نموونە ئاردی بۆر لە ئاردی سپی بەهێزترو باشترە. ئەو مەترسییەی کە رووەکخۆرەکان تووشی دەبن کەمتر نییە لەو مەترسییەی کە گۆشتخۆرەکان رووبەرووی دەبنەوە."

## چۆن هێزو توانەکەت زۆرتر دەکەیت

| خواردنە ئاساییەکان | خواردنە ئایدیاڵەکان |
|---|---|
| ٥٠٪ی ئەم خواردنانە، لە بەشێك لە ماددە خۆراکییەکان پێکهاتوون بەهۆی بەرکەوتنی ئاگرەوە حاڵەتی زیندوێتیان نەماوە | ماددە سروشتییەکانی بە تەواوی تێدایەو ٩٠٪ بۆ ١٠٠٪ ماددەکان زیندوو (کاڵن). |
| ڤیتامینەکان لەبەریەك هەڵوەشاونو ماددە کانزاییەکانو چەورییەکان کەوتوونەتە دۆخێکی ناچالاکەوە. تێکڕای ئەنزیمەکان زیانیان بەرکەوتووەو گۆڕاون بۆ ماددەی ئاژەڵی ژەهراوی. ٤٠٪ بۆ ٥٠٪ی ئەو چەورییانەی کە ئاگریان بەرکەوتووە، دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە. | تێکڕای ڤیتامینەکان چالاکنو ماددە کانزاییەکان ئەندامی(زیندوو)ن چەورییەکان ئاگریان نەبینیوە، کلسترۆڵیان نییەو نەخۆشییان پێوە نییە. |
| ساڵانە ١٢٠ کیلۆ شەکرو ٨ کیلۆ لە ماددەی کیمیاییەکان دەخورێت کە بە خواردنەکان زیاد دەکرێن. | نە شەکرو نە ماددە کیمیاییەکان ناخورێن. |
| ١٢ کیلۆ خوێ دەخورێت. بەهۆی خواردنی ئەو خوێیەوە ئەو ئاوەی کە دەخورێتەوە پێویستی لەش دابین ناکات. | نەخوێ دەخورێتو نە ئاو دەخورێتەوە. |
| ماددەکان بە شێوەیەکی چڕو خەست پێکەوە تێکەڵ دەکرێن. دۆخی خواردنەکان ترشەو کالسیۆمی لەش بە تاڵان دەبەن. لە باشترین حاڵەتدا رەنگە لەش بتوانێت لە ٦٪ی خواردنەکان کەڵك وەرگرێت. | لانی کەم ٩٠٪ی کەڵکی لێ وەردەگیرێت. |

## بنەماکانی ژیانی سروشتی

### ئەم کارانە بکە:

تەنها خواردنی زیندوو(کاڵ)ی، وەك میوەو سەوزەکان بخۆ.

خواردنە زیندووەکان زۆر باشن. فێربە چۆن شتەکان پێکەوە تێکەڵاو بکەیت تا بە باشی هەرس ببن.

با پلەی گەرمی خواردنەکانت لەگەڵ پلەی گەرمی ژووەرکەتدا بێت، نە ساردو نە گەرم.

خواردنەکان باش بجوو. هەرسکردنی خواردنەکان لە دەمەوە دەست پێدەکات.

خواردنەکان چۆنن بەو شێوەیە بیانخۆ، بە پێستەکەیانەوە، وەك سێوو هەرمێ، هەڵبەت ئەگەر بەشێوەی سروشتی بەرهەم هاتبن.

هەوڵ بدە رەنگو رووی خواردنەکەت جوان بێت. شتە سیسو چرك هەڵگەڕاوەکان مەخۆ.

کاتێك خواردن بخۆ کە مێشکت ئارامە.

کە برسیت بوو بخۆ.

### ئەم کارانە مەکە:

ئەگەر ناتوانی خۆراکە زیندووەکان بەشێوەی سروشتی بەکار بهێنیت، مەیانخۆ.

کاتێك ئازارت هەیە یا تووڕەی یا تێری، هیچ مەخۆ.

خواردن عەمبار مەکە.

بەهیچ شێوەیەك خواردنە توندەکانی وەك سیر، پیاز، توور، خەردەل، بیبەر، تەڕمتیزە مەخۆ.

لە هەموو حاڵەتەکاندا بەڤیتی دانیشە. ڤیت برۆ، ڤیت دانیشەو ڤیت بوەستە.

زۆر زوو بخەوە. لە ژوورێکدا بخەوە کە تاریكو بێدەنگ بێتو هەواکەی بگۆڕدرێت.

پلەی گەرمی ژوومرکەت باش بێت.

زۆر باشە ئەگەر پێش خەوتن چەند خولەکێك روحو لەشت بخەیتە دۆخێکی ئارامەوە.

چالاکی جەستەیەت هەبێت. بە وەرزش کردن لەشت بجووڵێنە. بە شێوەیەکی وەها

توندو خێرا ڕاهێنان بکە کە لێدانی دڵت توند لێ بدات.

ئەوپەڕی کەڵك لە ماسولکەکانت وەرگرە.

ئەگەر لە ژوورەوە ڕاهێنان دەکەیت، پەنجەرەکەی بکەرەوە.

ئەوەندە ڕاهێنان مەکە کە تەواو ماندوو ببیت.

بێڵن با هەناسەدانت سروشتی بێت.

پێش نان خواردن ڕاهێنان مەکە.

بەدرێـژایی ڕۆژ هـەر مـاوە جارێـك چـالاکییەکانت ڕاگـرەو چـەند خولـەکێك یـا گۆشەیەکدا دانیشەو یا پاڵ بکەوە. چاوەکانت لێك بنێ. ئەگـەر لـە ژوورەوەی، گڵۆپـەکـەی بکوژێنەرەوەو ئەوەنـدەی دەتوانی دەنگە دەنگ مەهێڵە.

کاتێك ماندووی، پشوو بـدە. نـەهیچ بخوێنـەرەوەو نـە سـەیری تەلـەفزیۆنیش بکـە. چێژ لـە خـۆر وەربگرە. لـە زستـاندا بیرێـك لـە گـەرمی ژوورەکـەت بکـەرەوەو بـەردەوام هەواکـەی بگـۆڕە. پـێش خـەوتن هـیچ مـەخۆ. بـەدەم هەناسـە مـەدە. دووکـەڵی جگـەرە هەڵمەمژە. لە هەر وەرزێکدا ڕەچاوی پلەی گـەرما بکـە. ڕێ مـەدە کـەس لـە ماڵەکەتانـدا جگەرە بکێشێت. بۆ پاراستنی لەشساغی جلوبەرگ بپۆشە نەك بۆ مۆدە.

بە ئاوی سارد یان زۆر گـەرم خـۆت مەشۆ. لـە هـەموو بارودۆخێـدا وا بکـە خـۆر لـە لەشت بدا.

نیوەڕۆیان لەبەر خۆردا مەخەوە. کرێمی دژە خۆر بەکار مەهێنە.

چاوێلکەی دژە خۆ ر بەکار مەهێنە.

کاتێـك تـوونیـت بـوو ئـاو بخـۆرەوە، بـەڵام تـەنها ئـاوی دڵۆپێنراو بخۆرەوە. لەگـەڵ خواردندا ئاو مەخۆرەوە.

جلوبەرگی لۆکە لەبەر بکەز ئەو جلوبەرگانە لەبەر بکە کە بـە مـاددەی سروشـتی ڕەنگ کراون. بۆینباخو پشتێن مەبەستە (دەکرێت بڵێین فشار بۆ ملو ورگت مەهێنە).

بەرنگاری بیرکردنـەوە خراپـەکانت بـەرەوە. سـەرقاڵییەك بـۆ خـۆت بـدۆزەرەوە. بـە ئەنجامدانی ڕاهێنانە جەستەییەکان خۆت لە ترسو خەم دوور بخەرەوە.

## کۆنگرەی شێرپەنجە لە هامبۆرگ، ساڵی ١٩٩٠

١٢٠٠٠ (سێزدە هەزار) زانا لە سەرانسەری جیهانەوە لە هامبۆرگی ئەڵمانیا کۆبوونەوە تا سەبارەت بە پێشکەوتنەکانی خۆیان لە بواری چارەسەر کردنی شێرپەنجەدا ئاڵوگۆڕی بیروڕا بکەن. هۆڵەکە دەنگی دەدایەوە لەو قسانەی کە دەیانوت زۆر گرنگە بە باشی شێرپەنجە بناسین، واتە ئەو ڕێوشوێنانە بە جیبدی وەرگرین کە وەزارەتی تەندروستی بۆ ڕێ گرتن لەم نەخۆشییە پێشنیاری کردووە. تەنها پزیشکێکی ئەمریکی بەناوی دکتۆر وایدنر وتی کە، تەنها ڕێگایەك کە دەتوانێت ڕێ لە تووش بوون بەم نەخۆشییە بگرێت، شێوازی سروشتی ژیانو گرتنەبەری ژیانێکی تەندروستانەیە. ئەو ئامارەی لە لایەن بەڕێوە بەرایەتی تەندروستی ئەڵمانیاوە بڵاو کرایەوە، راچڵەکێنەر بوو، ئەم بەڕێوە بەرایەتییە رایگەیاند کە تا حەوت ساڵ پێش ئێستا، رۆژانە چوار سەد کەس بە هۆی شێرپەنجەوە گیانیان لەدەست دەدەا، بەڵام ئێستا لە رۆژێکدا، چوار سەدو هەشتا کەس بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە دەمرن. ئەمە بۆ زانایان هەواڵێکی خۆش نەبوو. ئەم شێوازە چارەسەرییە ووردانە چ سوودێکیان هەیە؟

وەك ئاوانسیانی ئێرانی وتوویەتی، شێرپەنجە بەرهەمی مەنجەڵە. هیچ یەکێك لەم زانایانە بۆ پێشگیریو چارەسەری نەخۆشییەکانو تەنانەت شێرپەنجە، هیچ باسیان لە واز هێنان لە مەنجەڵ نەکرد. تەنانەت راپۆرتی گۆڤاری ئەمریکی تودەی لە ساڵی ١٩٩٠دا، پیشاندەری زۆر بوونی ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شێرپەنجە بوو. رێژەی تووشبووانو ئەو کەسانەی بەهۆی شێرپەنجەوە دەمرن، لە ئەمریکاو وڵاتە رۆژئاواییەکان لە هەموو شوێنێکی دیکە زۆرترە. مخابن نە دیاریکردنی خێرای ئەم نەخۆشییەو نە ڕێوشوێنەکانی پێشگیری کردن، نە چارەسەری کیمیاییو چارەسەر بە تیشكو نە نەشتەرگەری، هیچ کامیان هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییەیان لەنێو نەبردووەو هیچ کەس نەیتوانیوە بزانێت هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییە چییە. یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکان، بەرکەوتنی لەڕادەبەدەری تیشکی X لە تەمەنی چل – پەنجا ساڵیدایە. چل ساڵ پێش ئێستا دەیانوت، دەرمانی دژە مێروو تێکەڵە کیمیاییەکان هۆکاری شێرپەنجەن. ٣٣٪ بۆ ٢٥٠٪ تووشبووان بە شێرپەنجەی مێشكو دەمارەکان(اعصاب) خەڵکی ئەمریکانو ٥٠٠٪ لە ئیتالیاو بریتانیاو ڤالس. مالتیپڵ مایلوما جۆرە شێرپەنجەیەکی ئێسکە کە ٥٠٪ تا ٢٠٠٪ی هەموو وڵاتان دەگرێتەوە.

شێرپەنجەی مەمك بەهۆی خواردنی حەبی پێشگیری و ئەو حەبانەوە دروست دەبێت کە ئیسترۆژنیان تێدایە. حاڵەتی تایبەتی، شێرپەنجەی گەدەو سنگ لەو ژنانەدایە کە بە چاولێکەری لە پیاوان جگەرە دەکێشن و کحول دەخۆنەوە، کە لە ئەمریکا گەیشتۆتە ٥٠٠٪. خەڵك کەی تێدەگات کە ئەوە مرۆڤ خۆیەتی کە دەتوانێت شێوازێك بگرێتە پێش کە رێ لە تووش بوونبە تێکرای نەخۆشییەکان بگرێت؟

## پوختەی ئەوەی تا ئێرە وترا

من لایەنگیری هیچ کام لە ریجیمە خۆراکییەکان نیم و پێشنیاری خواردنی هیچ بەرهەمێکیش ناکەم. وریا بە. زۆر کەس هەندێك بەرهەم وەك بەرهەمی تەندروست بە خەڵکی دەناسێنن، بەڵام تەنها کیسەیان بۆ پارەی ئەوانی دیکە هەڵدرووە. ئەرکی من ئەوەیە متمانە بۆ رەوتێکی سروشتی بگێڕمەوە کە بە ملیۆنان ساڵ جێی ئیعتیبار بووەو پێشینەی هەیە. ئێمە میوەخۆرین. خواردنە لێندراوەکان و هەر شتێکی دیکە جیا لە میوەکان، ئازارو نەخۆشی دروست دەکەن. بیهێنەرە پێش چاوی خۆت ئەگەر سروشت بیویستبایە مەنجەڵمان پێبناسێنێت، دەبوو درەختی ئافراندن باسترمەو کالباسیشی پێوە بڕوایە.

بەکارهێنانی ئاگر کارێکە کە لە لایەن مرۆڤە داهێنراوەو فێری بووە. هەر ئەم کارە بۆتە هۆی ئازارەکان و هەرزە بوونی مرۆڤ. بەسروشت ئێمە نە گۆشت خۆرین و نە بوونەوەرێك کە شیری گیانلەبەرانی دیکە بمژێت. ئێمە ساڵیانی ساڵ بەو شتەی کە سروشت خستوێتییە بەر دەستمان، خۆمان بەخێو کردووە بێ ئەوەی کە ئاگرو مەنجەڵ بەکار بهێنین، تەنها بە کەڵك وەرگرتن لە دەستەکانمان میوەخۆر بووین. ئەگەر پێچەوانەی ئەمە راست بووایە ئێستا نەدەبووین.

ئەو ماددە خۆراکییانەی کە ئێمە لە رووی بایەلۆجییەوە بۆ ئەو دروستکراوین، دەبێت ئەو تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- دەبێت جوان و سەرنجڕاکێش بێت، هەست و ئیشتیامان بجووڵێنێت و بە سروشتی خۆی بەتام بێت.

٢- دەبێت زۆر ئاسان هەرس بکرێت و بار قورسی بۆ گەدە دروست نەکات. هەر بەو شێوەیەی کە سروشت دروستی کردووە لە نێو ریخۆڵە باریکەدا بمێنێتەوەو تەنها لەگەڵ

ماددەکانی نێو گەدەو ڕیخۆڵەدا تێکەڵ ببێت.

٣- پێویستە هەموو ئەو شتانەی تێدا بێت کە بۆ ژیان و هێزو توانای دەمار(عصب)ی ئێمە پێویستن. بە پلەی یەکەم دەبێت کالۆری پێویستی لەشمان دابین بکات. لەحاڵەتی سروشتی خۆیاندا هەڵگری ترشە ئەمینییەکان، ترشە چەورییەکان، ماددە کانزاییەکان و ڤیتامینەکان بێت.

٤- نابێت بە ماددە ژەهراوییەکان زیان بە لەشمان بگەیەنێت. ئەو شتانەی کە هەرس نابن، وەك کحول، قاوە، چا، کاکاو، چەورییەکان، دەنکەکان، خەردەل، سیر، گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان، دژە ئەنزیمەکان و گەردیلە جێگرەوەکان، لە سروشتدا نین.

٥- پێویستە پاش هەرس بوون لە کۆئەندامی هەرسکردندا خۆڵەمێشێکی تفت جێبێڵێت.

کاتێك ماددەی ترشی وەك گۆشت دەخورێت، دەبێت بەهۆی ماددە تفتەکانەوە بێ بار بکرێت. هەر خواردنێك زیان بە پێکهاتە کیمیاییەکانی لەشی ئێمە بگەیەنێت، تووشی نەخۆشیمان دەکات. بۆ نموونە نابێت پرۆتین و نیشاستە پێکەوە بخورێن، چونکە ئەم دوو ماددەیە بۆ هەرس بوونیان پێویستیان بە دوو ژینگەی جیاواز هەیە. پرۆتین بۆ هەرس بوون پێویستی بە ژینگەیەکی ترشییە و نیشاستە پێویستی بە ژینگەیەکی تفتییە. خواردنی ئەم دوو شتە پێکەوە ژینگەی تفتی لەش تێك دەدات، کە لەم حاڵەتەدا نە پرۆتین هەرس دەبێت و نە نیشاستە و گرفت و کێشە بۆ کۆئەندامی هەرسکردن دروست دەبێت و پووکانەوەی ئێسکەکانی بەدواوەیە.

دانەوێڵەکان بەهۆی بوونی پرۆتین و نیشاستە و چەوری لە پێکهاتەیاندا، زۆر درەنگ هەرس دەبن و هۆکاری زۆر نەخۆشین. بیر بکەرەوە کە دوای خواردنێك کە لەم شتانە پێك هاتبێت، چۆن تووشی باویژ دەبیت و بۆگەن لە لەشتەوە دەردەچێت، بە تایبەت کە فاسۆلیا، نۆك، نیسك، گۆشتی گیایی (سۆیا) بخۆیت. ئەم حاڵەتە سەبارەت بە نان و خەڵەش راستە.

ئەمانە لە ڕووی سروشتییە بۆ خواردنی مرۆڤ دروست نەکراون. ئەم شتانە لە هەندێك ڕووەکی دیکەوە دروست کراون کە ئێستا ئەو ڕووەکانە نەماون.

ئێمە ناتوانین بەرهەمە شیرەمەنیی(سپیایی)ەکان هەرس بکەین، چونکە ئێمە

ئەنزیمی Labمان نییە کە بۆ هەرسکردنی ئەم جۆرە شتانە پێویستە. ئەم ئەنزیمە دەبێتە هۆی شی بوونەوەی ئەو پرۆتین‌و چەورییەی لە شیردا هەیە. هەروەها ئەو کاتەی لە شیری دایکیشمان گیراوینەوە ئەنزیمی لاکتازمان لەدەست داوە. چەوری شیر بڕێکی زۆر کالسیۆمی تێدایە کە بەهۆی نەبوونی ئەو ئەنزیمەی کە وادەکات بۆ هەرسکردن بشێت، لەشی ئێمە هیچ سوودی لێ نابینێت. سەرەڕای ئەوە، لەم رۆژگارەی ئێستادا شیر بەهۆی هەندێك دەستکاری کردنی وەك پاستۆریزە، هیمۆژنەو ئیسترلیزە (تەعقیم) کردنەوە، تەواو بڕبەها بووەو ڤیتامینەکان‌و ماددە کانزاییەکانی گۆڕاون بۆ ماددەی نائەندامی‌و ژەهر. ئەوانەی شیر دەخۆن (بەتایبەت منداڵان)، تووشی زۆر نەخۆشی وەك حەساسییەت، تەنگە نەفەسی، هەوکردنی ئالووەکان، هەڵامەت، بووڵی خلتی زۆر لە کۆئەندامی هەرسکردندن، نەخۆشییەکانی پێست، دروست بوونی پەڵەی وشك لەسەر پێست، دەبن.

لێنانی خواردنەکان زیان بە هەموو ئەو توخم‌و پێکهاتانە دەگەیەنێت کە لە نێو خواردنەکاندا هەن‌و لەنێویان دەبات. ماددە پرۆتینییەکان تۆپەڵ تۆپەڵ دەبن‌و ترشە ئەمینییەکان دەگۆڕێن. نیشاستەو شەکر دەگۆڕێن بۆ دکسترین کە لەگەڵ لەشدا ناسازگارە. ئەوان وەك شەکری سوتاویان لێدێت‌و ئۆکسیدە دەبن. ڤیتامینەکان لەنێو دەچن‌و ماددە کانزاییەکان دەگۆڕێن بۆ ماددەی کانزایی نائەندامی. بەرنگار بوونەوەی نەخۆشییەکان جۆرە شێتییەکە کە لەگەڵ سیحرو جادووەکانی پێشوودا هیچ جیاوازی نییە. بەکارهێنانی ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لەش بە ژەهریان دەزانێت، دەتوانن چ کۆمەك‌و یارمەتییەکی لەش بدەن؟ ئەو هەموو خەڵکەی ئەو کارەیان کردووە، چ ئەنجامێکیان لێ وەرگرتووە؟ ئەوەی تۆ ئێستا وەك "پوختە"ی ئەم کتێبە دەیخوێنیتەوە دەبێت زانیارییەکانت زیاتر بکات. تۆ لەم کتێبەدا بە تێرو تەسەلی سەبارەت بە هەموو بابەتەکان شتت خوێندوتەتەوە. هەموو کەسانی دەورو پشتت ئامادەن بمرن بەڵام واز لە خووەکانی خۆیان نەهێنن‌و ئێستا تۆ بۆ ئەوان بووی بە مایەی ژانە سەر، چونکە ناتوانن وەك رابردوو چێژ لە خواردنەکان وەرگرن.

کاتێك کە لە رۆژنامەی نیویۆرك تایمزدا، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی لێکۆڵەرێکی ئەمریکی مرۆڤ ناس لەمەڕ رەگەزی مرۆڤ بڵاو کرایەوە، شۆڕشێك رووی دا. دکتۆر ڤالکەر بەو ئەنجامە گەیشتبوو کە مرۆڤ میوەخۆر بووەو تەنها ئەو ئەنزیمانەی هەیە کە

بۆ هەرسکردنی میوەکان پێویستن. نەك هەر ئەم پزیشکە، بەڵکو هەموو لێکۆڵینەوە زانستییەکان ئەم بابەتە پڕراس دەکەنەوە. هەندێك کەس دەڵێن مرۆڤ تا ئەو شوێنە پەرەی سەندووە کە بۆتە بوونەوەرێکی هەموو شتخۆر، بەڵام هیچ چەشنە بەڵگەیەك لەبەر دەستدا نییە کە بیسەلێنێت ئەناتۆمی و دۆخی فیزیکی لەشی مرۆڤ بەدرێژایی پەرەسەندنی گۆڕابێت. سەرەڕای ئەوە، ئەگەر راست بێت کە مرۆڤ بوونەوەرێکی هەموو شتخۆرە، ئەی بۆچی بەهۆی ئەوەی کە هەموو شتێك دەخوات رۆژ لە دوای رۆژ نەخۆشترو بێتواناتر دەبێت؟ هەروەها ئەو هەموو لێکۆڵەرو زانایەی کە ساڵانێکی زۆر خۆیان بە میوە بەخێو کردووەو بە توێژینەوە لە تایبەتمەندییەکانی شتەکان خۆیان لە نەخۆشییەکان رزگار کردووەو وەك رۆژی رووناك بۆیان ئاشکرا بووە کە بێجگە لە میوە هەموو شتەکانی دیکە لەگەڵ لەشی مرۆڤدا ناتەبان، چییان بەسەر دێت؟

من خۆم هەموو رۆژێك شایەت حاڵی ئەم مەسەلانەمو بووم بە تاقیگەیەکی گەڕۆك. قسە لە رۆژێكو دوو رۆژ نییە. من زیاتر لە چل ساڵە کە بەم شێوەیە دەژیم. میوەکان بۆ ماوەی ١٠ خولەك بۆ ٣٠ خولەك لە گەدەدا دەمێننەوەو زیاترین وزەت پێدەبەخشن، بەڵام گۆشتو چەورییەکان بۆ هەرس بوونیان سێ بۆ چوار سەعات لە گەدەدا دەمێننەوە. ئێمە ئەنزیمێکمان هەیە بەناوی پتیالین کە بۆ هەرسکردنی ئەو خواردنانە دروست کراوە کە نیشاستەی کەمیان هەیە. وەك رووەکخۆرەکان چوار ورگمان نییە. گۆشت خۆریش نین، چونکە ئەنزیمی نوریکاز لە لەشماندا نییە کە بۆ هەرسکردنی گۆشت پێویستە. گۆشتخۆرە راستەقینەکان، گۆشتەکە ناجوون. ئەوان گۆشت بە هەموو پێکهاتەکانی دیکەوە لە شێوەی پارچەی گەورە گەورەو بەکاڵی قوتی دەدەن. ئەوان ئەم پارچانە بە باشی هەرس دەکەن، چونکە ئەو ئەنزیمەیان هەیە کە بۆ هەرسکردنی گۆشت پێویستە. ئەو ترشە سیتریکەی کە ئەوان بۆ هەرسکردنی گۆشت هەیانە، ١١٠٠ جار بەهێزترە لەو ترشە سیتریکەی لە لەشی مرۆڤدا هەیە.

**ئەو نووسینانەی سەر خۆراکەکانو ئەو بەستانەی کە شتەکانی تێدا دەپێچرێتەوە، بخوێنەرەوە. هەموو شارەزایانی بواری خۆراكو مامۆستایانی خۆراك پێشنیاری ئەوە دەکەن تا ئێمە بزانین کە لە نێو بەستەکاندا چی تێدایە. بەڵام هیچیان راست نین، چونکە هیچ کامیان خواردن نین و نابێت بخورێن.**

دکتۆر شیڵتۆن

جێی سەر سوورمانە کە نیویۆرک تایمز وتاری لەم چەشنە بڵاو دەکاتەوە. لەم رۆژگارەدا ئەم رۆژنامانە بوونەتە ئاگادار کردنەوەی بازرگانیو پرۆپاگەندەی گۆشتو بەرهەمە شیرەمەنییەکان.

**پرسیارو وەڵام**

**دەبێت لە کوێ پرۆتینی پێویستی لەشم دابین بکەم؟**

ئەمە پرسیاری زۆرترین کەسە کە لە کۆڕو سمینارەکانمدا لێم دەکرێت. هەر خێرا ئەم پرسیارە دێتەپێش کە ئایا گایەك کە رەنگە ئەمڕۆ تۆ لە ژەمی نیوەڕۆدا پارچەیەك لە گۆشتە بەتامەکەیت خواردبێت، پرۆتینی پێویستی خۆی لە کوێ دابین دەکات؟ یا فیلێك کە لە نێو گیانلەبەراندا گەورەترین لەشی هەیە، پرۆتینی خۆی لە کوێ دابین دەکات؟ مەگەر ئەوە نییە کە ئەم گیانلەبەرانە لە هەموو تەمەنیاندا تەنها یەك جۆر رووەك دەخۆن؟

هیچ وەڵامێك بۆ ئەم پرسیارانە نییەو خەڵك دەحەپەسێن. کاتێك کە گاو فیلو گیانلەبەرانی دیکە، هەموو پێویستییەکانی لەشی خۆیان لەو تاقە خواردنەوە دابین دەکەن کە دەیخۆن، ئەی بۆچی ئێمە نەتوانین پێویستییەکانی لەشمان لە میوەکان دابین بکەین؟ خۆ ئێمە ئەو هەموو جۆر میوەمان بۆ خواردن لەبەر دەستدایەو وەك گاو رووەك خۆرەکان نابێت هەموو تەمەنمان تەنها یەك جۆر رووەك بخۆین! گای داماو دەبێت لە یەك جۆر رووەك هەم شیری پڕ لە چەوریو هەم گۆشتی بەتامیش بۆ ئێمە بەرهەم بهێنێت! راستییەکە ئەوەیە کە لەشی ئێمە ترشە ئەمینییەکان(پرۆتین)ی پێویستی خۆی لەو میوەو سەوزە زیندوو(کاڵ)انەوە دابین دەکات کە دەیانخۆین. ئێمە ناتوانین پێویستی لەشی خۆمان لە پرۆتینی گۆشتو هێلکەی ئامادە دابین بکەین. ئەنجامی ئەم جەنازە خۆرییە، ژەهراوی بوونو نەخۆش کەوتنە. پرۆتینی حازرو ئامادە دەبێت بگۆڕدرێت بۆ بیستو چوار جۆر ترشی ئەمینی تا لەش بتوانێت کەڵکیان لێ وەرگرێت، ئەمەش بۆ لەش کارێکی زۆر قورسو گرانە. پرۆتینە ئاژەڵییەکان بە لەش نامۆنو مرۆڤ ژەهراوی دەکەن. کاتێك ئەم جۆرە ماددانە بچنە نێو خوێنەوە، مرۆڤ تووشی مردنی پێش وەخت دەکەن. ئەو هۆزانەی کەمتر گۆشت دەخۆن، تەمەنیان درێژترە. بەنجا ساڵ پێش ئێستا پرۆفیسۆر وندت لە زانکۆی فرانکفۆرتەوە وتی، بەکارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵیو پاشەکەوت کردنی لە لەشدا مرۆڤ تووشی چەندین

نەخۆشی دەکات. شی کردنەوەی ئەم جۆرە مادده پرۆتینیانە بەردەوام لەش دەخاتە دۆخی ترشییەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە کەم تا زۆر ئێمەی مرۆڤ هەموومان لەشمان لە دۆخی ترشیدایە. ئەمە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکانە. سەیری ئەو کەسانە بکە کە لە رادەبەدەر تووڕە دەبن. مادده وورووژێنەرەکانی وەك جگەرە، قاوە، چا، کحول و کاکاو هۆکاری ئەم تووڕە بوونانەن. میوەکان بەشێوەی مامناوەند ١٪، سەوزەکانی وەك گێزەر ١٪، سپێناغ تا ٢،٣٪، شیری دایك ٢،٣٦٪ ترشی ئەمینیان هەیە. منداڵ دەتوانێت بەو رێژەیە لە ترشی ئەمینی کە لە شیری دایکدا هەیە هەموو پێویستییەکانی گەشە کردنی خۆی دابین بکات. ئەگەر تۆ پرۆتینی زیاترت دەوێت، دەتوانی ئاوگادۆ بخۆیت کە ٥٪ ترشی ئەمینی هەیە. لەشی ئێمە دەتوانێت ترشی ئەمینی پێویستی خۆی لە زبڵ و خاشاکە پرۆتینییەکان دابین بکات. لەش کارگەیەکە کە دووبارە شتە کۆنەکان بەکار دەهێنێتەوە.

**ئایا نەتبستووە ئەوانەی کە رووەك خۆرن، تووشی کەمی ڤیتامین B١٢ و کەم خوێنی دەبن؟**

هەموو میوەکان و سەوزەکان هەڵگری ئەو ڤیتامینە دوزارەوەو نەدۆزراوانەن کە لەشی ئێمە بە ساغی دەهێڵنەوە. پێویستییەکانی لەشی ئێمە بە ڤیتامینەکان، وەك هەموو گیانلەبەرانی دیکە بە یارمەتی ریخۆڵەکان دابین دەبێت. ئەگەر بەو شێوەیە نەبوایە، دەبوو هەموو گیانلەبەرە رووەکخۆرەکان تووشی کەمی ڤیتامین B١٢ دەبوون. بەڵام هەندێك لە لایەنگرانی گۆشتخۆری دەڵێن کە بڕی ئەو ڤیتامینەی لە گۆشت دا هەیە لە ڤیتامینی میوەو سەوزەکان زیاترە. وەڵامەکە ئەوەیە کە چۆن گیانلەبەران دەتوانن هەر لەو یەك جۆر رووەکە ئەو هەموو ڤیتامینە بەرهەم بهێنن کە تۆ بەرگری لێ دەکەی؟ ئایا ئافرێنەری ئێمە کە مرۆڤی وەك تاجی سەری بوونەوەرەکانی دیکە ئافراندووە، لە کاری خۆیدا تووشی هەڵە بووەو مرۆڤێکی بە نوقسانی ئافراندووە؟

من خۆم چل ساڵە بێ گۆشت و هێلکەو ماسی دەژیم و هەمووجارێك کە بە کەرستە تاقیگەییەکانی ئەم زانا بەرێزانە، پشکنین بۆ خۆم دەکەم، هیچ کەموکورییەك لە مندا نییەو هەمیشە زۆر باشم. چۆن ئەو گیانلەبەرانەی کە گۆشتی گیانلەبەرانی دیکە ناخۆن، ژیانێکی سروشتیان هەیە؟ زانایانی ئێمە نە لە عیساوە هیچ فێربوون و نە لە هیپۆکریتەوە. ئەوان بەرۆژوو بوون رەت دەکەنەوە. ئەوانەی گۆشت دەخۆن، تووشی کەم

خوێنیو زۆرەها کەمایەسی دیکەن. سەیری ئەم خەڵکە نەخۆشە بکە. ئەگەر شێوازی ژیان کردنو خۆراکمان راستو دروستە، ئەو هەموو نەخۆشە لە نەخۆشخانەکاندا چی دەکەن؟ شێرپەنجەی خوێنو جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە لە کوێوە هاتوون؟ ئەگەر پرسی لەشساغی ئێمە لە ژێر پرسیاردایە، بۆچی منو کەسانی وەك من دەیان ساڵە کە میوە خۆرینو هیچ کێشەیەکیشمان نییە؟ ئێمە لەو بڕوایەداین کە هۆکاری هەموو نەخۆشییەکان مەنجەڵە. ئێمەش مرۆڤینو وەك هەر کەسێکی دیکە ژیانمان هەر بەم خواردنانە دەست پێکردووە کە ئەوانی دیکە کردوویانە. ئەی کەواتە بۆچی ئێستا باسی لەشساغیو گێرانەوەی ئەم لەشساغییە، بەم شێوازی سروشتییە دەکەین؟ ئەگەر ئێمە بتوانین بیر بکەینەوە، هەموو کێشەکان چارەسەر دەبن.

**میوەکان چەورییان نییە. ئێمە دەبێت لە کوێوە ئەو چەورییانە دابین بکەین کە ڤیتامینە پێویستەکانی لەش بتوێننەوە؟**

سێ جۆر ترشی چەور هەن کە ئێمە بەکاریان دەهێنین. بەڵام خۆمان ناتوانین دروستیان بکەین، بەڵام هەر سێ ترشەکان بە بڕێکی زۆر لە نێو سەوزەکاندا هەن. ئێمە بۆ تواندنەوەی ڤیتامینەکان کێشەمان نییە. لە راستیدا ئێمە بڕێکی کەم چەوری بەکار دەهێنین. میوە زیندوو(کاڵ)ەکانو سەوزەکان ١٪ تا ٤٪ چەورییان هەیە، بەڵام خواردنە ئاساییەکان تا ٤٥٪ چەورییان تێدایە. سەیرێکی ئەو ورگە چەوری گرتووانە بکە. ئەگەر هەر بەڕاستی لەشی ئێمە پێویستی بە چەوری هەبێت، دەتوانێت لە نیشاستەوە چەوری بۆ خۆی دروست بکات.

**لە پەیوەند بە چەورییەکانەوە، چۆن دەکرێت کلسترۆڵی بەرز دابەزێندرێت؟**

خواردنە رووەکییەکان کلسترۆڵیان نییە، لە حاڵێکدا کە بەرهەمە ئاژەڵییەکان چەورنو کلسترۆڵێکی زۆریان هەیە. ئەوە لەیاد مەکە کە لەشی ئێمە لە کلسترۆڵ، هۆرمۆنە سێکسییەکان دروست دەکات. کەمی کلسترۆڵ مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەکات. ئێمە کلسترۆڵی جگەر بەکار دەهێنینو هەموو خانەیەکی لەشی ئێمە خۆی کلسترۆڵ بەرهەم دەهێنێت. تەنها کلسترۆڵی بەرهەمە ئاژەڵییەکان لە لەشدا کەڵەکە دەبن. بۆچی ئێمە گیانلەبەران دەخۆین؟ سزای کوشتنو خواردنی ئەم گیانلەبەرانە، تووشبوونە بە کلسترۆڵ. بۆ دیاری کردنی کلسترۆڵ پێویستە رێژەی کلسترۆڵی نێو خانە دیاری بکرێت نەك کلسترۆڵی خوێن. دەزانم زۆر ڤورسە، بەڵام کلسترۆڵی نێو خانە، راستی پێشان

دەدات. کاتێك لەشی ئێمە دەتوانێت ٧٥٪ کلسترۆڵی پێویستی خۆی دابین بکات، بۆچی ئێمە بۆ ئەو ٢٥٪ەی دیکە کێشەمان هەبێت؟

گیانلەبەران کلسترۆڵی پێویستی خۆیان لە رووەکەکانەوە دابین دەکەن. ئێمە ناتوانین ئەم کارە بکەین؟ کاتێك کلسترۆڵ مەترسی دروست دەکات کە لەگەڵ کالسیۆمی نائەندامیدا بخورێت. ئەم جۆرە ماددە نائەندامییانە لەگەڵ کلسترۆڵدا لە دەمارەکانو خانەکانو شانەکانی ئێمەدا کۆ دەبنەوە. ئەم جۆرە کلسترۆڵو پێکهاتە کالسیۆمیانە لە خواردنە لێندراوەکانو ماددە کانزاییە نائەندامییەکانەوە دروست دەبن. تەنانەت بە خواردنی برێك نان دووبارە کلسترۆڵی لەش بەرز دەبێتەوە. من لە خێزانێکم کە هەموویان کلسترۆڵیان بەرزەو ساڵانێکی زۆر بەرنگاری ئەم بابەتە بوومەوە تا تێگەیشتم تەنها بە خۆراکە رووەکییەکان کلسترۆڵەکەم دێتەخوار بۆ ١٦،٧و بە خواردنی برێك نان دووبارە بۆ ٢٠٠ بەرز دەبێتەوە. لە بەشی ناندا، تۆ خوێندتەوە کە ئەم ماددە خلتەو لینجی دروست کەرانە چۆن کلسترۆڵ تووشی بەرزو نزمی دەکەن.

**ئایا لەشی ئێمە لە خواردنە زیندووەکان وەك پێویست کالۆری دەست دەکەوێت؟**

پێویستە هێزو توانا لە ماددە خۆراکییەکان بەدەست بێت. بەدڵنیاییەوە ئەمە خاڵێکی گرنگە. ئەگەر تۆ خۆراکت تەنها سەوزە جۆراوجۆرەکان بێت، بە زەحمەت کالۆری لەشت دابین دەبێت. رووەکخۆرەکان کاتی پێویستیان بۆ لەوەڕانو کاوێژکردن هەیە، بەڵام ئێمەی مرۆڤ دەبێت کار بکەین. میوەکان کە من پێشنیار دەکەم ٧٥٪ی خواردنەکانت پێك بهێنن، وزەی پێویستیان تێدایەو تۆ ئەوەندە وزەیان لێ وەردەگرێت کە هەمیشە زیتەڵو چاپوكو چالاك بیت. شەکری میوەکان بێ ئەوەی کێشە بۆ کۆئەندامی هەرس دروست بکات، هەرس دەبێتو خوێن دروست دەکات. ١٠٠٪ی میوە، ٩٠٪ وزە بە لەش دەبەخشێتو بۆ هەرس بوونی خۆی تەنها ١٠٪ وزەی پێویستە. لە تێکرای ئەو ماددە خۆراکییانەی کە ناسراون، میوەکان باشترین وزە بە لەش دەگەیەنن.

**لەگەڵ دەست کردن بە میوەخۆری، چەورییەکان دەتوێنەوەو مرۆڤ زۆر بەلەباریك دەبێت. ئایا هێزو توانای لەش کەم نابێتەوە؟**

لە رووی ئەزموونەوە بۆم دەرکەوتووە کە کەسانی بەلەباریك گیان سەختترین کەسەکانن. بەلەباریكو لاواز جیاوازیان پێکەوە هەیە. نیگەرانی کێشت مەبە. کاتێك کە پێکهاتەو شانە نەخۆشەکان کرانە دەرو چەورییە نەخۆشخەرەکان نەمان، تۆ دووبارە

قەڵەو دەبیتەوە، بەڵام نەك وەك پێشوو، بەڵكو ئەو كێشە بەدەست دەهێنیتەوە كە حەزت پێیەتی.

**من كە میوە دەخۆم هەست بە برسێتی دەكەم. تەنانەت بە خواردنی دوو مۆزیش تێر نابم. چی بكەم؟**

ئێمە زۆر كەم هەستمان بە برسێتی راستەقینە كردووە. ئەم حاڵەتە لە زیندەخۆریدا كە كەسەكە لە سەرەتادا هەست بە تێری ناكات، پەیوەندی بەو خانە مردووە ئالوودانەوە هەیە كە بەشوێن خواردنە مردووەكانی پێشوودا دەگەڕێن. وازهێنان لە هەر چەشنە خوویەك، لەش تووشی هەندێك كاردانەوە دەكات‌و ماوەیەكی زۆری دەوێت تا دووبارە لەشی خۆی لەگەڵ ئەو جۆرە خۆراكەدا رابهێنێت. بەڵام دوایی چیتر ئیشتیای درۆینە لە ئارادا نابێت.

**ئایا كەسانی لەشساغیش تووشی نەخۆشی دەبن؟**

من وتوومە، تەنها ١٪ی ئەو كەسانەی كە بەركەوتنی خوێنیان لەگەڵ تووشبووان بە نەخۆشی ئایدزدا هەیە، تووشی ئایدز دەبن. تەنها ژمارەیەكی زۆر كەم لە خەڵكی ڤایرۆسی هەڵامەت لە یەكتری وەردەگرن. زانایان وتوویانە كەسانێك تووشی نەخۆشییەكان دەبن كە سیستمێكی بەرگری لاوازیان هەیە. ئەوان تا ئێستا نەیانتوانیوە تەنانەت هەڵامەت چارەسەر بكەن. ئەوە لەشە كە میوانی بۆ بەكتریاو ڤایرۆسەكان رێك دەخات. ئەم بەكتریانە لە زبڵ‌و خاشاكەكانی لەشی مرۆڤ خۆی دروست دەبن. مەگەر زانایان ناڵێن كە ئێمە بەكتریای بەسوودیشمان هەیە؟ كاتێك كە ژینگەی ناوەوەی لەش پیس بێت، ئەم بەكتریا بەسوودانە دەگۆڕێن بۆ بوكتریای زیان بەخش.

**ئایا دەكرێت لە رێی زیندەخۆرییەوە شێرپەنجە چارەسەر بكرێت؟**

من نە پزیشكم‌و نە شیفادەریشم. تۆ ئێستا بۆچوونەكانی من دەزانی. تۆ خۆت بەو ژیانە هەڵەی هەتە خۆت تووشی نەخۆشی كردووە، نابێت كەسی دیكە بە تاوانبار بزانیت، نە ڤایرۆسەكان، نە بەكتریاكان‌و نە كەسی دیكە. ئاوانسیان لەبارەی مەنجەڵ‌و شێرپەنجە چەند وتارێكی نوسیوە. دیارە لەمەڕ شێرپەنجەو چارەسەر بوونی بە زیندەخۆری، زۆر ئەزموونی بەنرخ هەن‌و چەندین كتێبیش لەلایەن ئەو كەسانەوە نووسراوە كە خۆیان شێرپەنجەیان هەبووەو چاكبوونەوە.

ئەو كەسانەی تووشی شێرپەنجە هاتوون، پێویستە رۆژانە ١٠٠٠ گرام (یەك كیلۆ)

ئاوی میوەی تازە بخۆنەوە. ئەم برە بەسە بۆ ئەوەی کەسی تووشبوو بە شێرپەنجە لەسەر پێ راگرێت، بەڵام ئەوەندەش نییە کە خانە شێرپەنجەییەکان خۆراکیان پێبگات‌و لە ئەنجامدا لەنێو دەچن.

**ئایا دەرمانەکان کاریگەریان هەیە؟**

ئاساییە کە کاریگەری دادەنێن، بەڵام چۆن کاریگەرییەك؟ ئایا مادده هۆشبەرەکان چارەسەرن؟ یا لەش تووشی کاردانەوە دەکەن تا دووبارە ئەو جۆرە ژەهرانە بکاتە دەرەوە؟ ئەوە تەنها لەشە کە چارەسەری نەخۆشییەکان دەکات، هەر بەو جۆرەی کە برینەکان‌و شکاوییەکان چاك دەکاتەوە. لێکەوتە لاوەکییەکانی دەرمانەکانەکان بخوێنەوە.

ئاوانسیان دەنووسێت، دەرمانی پزیشکی جۆرە جادوو لێکردنێکە. لە بنەڕەتدا هیچ چەشنە ماددەیەکی کیمیایی ناتوانێت بەسوود بێت. هەموو دەرمانەکان ژەهرن‌و جیا لە مەترسی هیچ ئەنجامێکی دیکەیان نییە. دەرمانەکان خۆیان هۆکاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانن. ئەم خواردنە لێندراوانە کە هەموویان بەدەست دروست دەکرێن، هۆکاری نەخۆشییەکانە. هەر لە بنەڕەتەوە کارەساتە کە کەسێك بە دوای دەرمان‌و چارەسەردا بگەڕێت. بەڵام بەداخەوە مرۆڤەکان سەدان ساڵە تووشی ئەم هەڵانە دەبنەوە. هیچ ماددەیەك چارەسەرکەر نییە. زۆر هۆکار هەیە بۆ نەخۆش کەوتن. مرۆڤ خواردنە لێندراوەکان بە خۆراکی خۆی دەزانێت، بەڵام خواردنی لێندراو خۆراك نییە. لە راستیدا خواردنە لێندراوەکان تەنانەت کەمترین ئاتاجی لەش دابین ناکەن. لێنان ناوەڕۆکی هەموو ماددە سروشتییەکانی نێو ماددە خۆراکییەکان دەگۆڕێت. لەشێك کە بەردەوام شتی لێندراوی دەرخوارد دەدرێت، دوو جۆر خانە دروست دەکات. جۆرێك خانە کە لە ماددەی مردوو دروست دەبێت‌و خانەی مردوو، بێکەڵك، بەبایەخ‌و نەخۆشخەرە، جۆرەکەی دیکە ئەو خانەیە کە بەهۆی خواردنی ماددەی زیندووی رووەکی دروست دەبێت‌و زیندوو، ساغ، سروشتی‌و چالاکە. بەگشتی نەخۆشییەکان جیا لە هاواری لەش بۆ خۆراکی سروشتی هیچ دیکە نین. لە لایەکی دیکەوە، کۆبوونەوەی زبڵەکان‌و خانە ناچالاکەکانە کە لەش نەخۆش دەخات‌و لەش دەیهەوێت لە رێگەی ئەو کارانەی کە پزیشکە بەرێزەکان بە نەخۆشی ناویان دەبەن، خۆی لە ژێر باری قورسی ئەم زبڵانە رزگار بکات. نەخۆشی واتە پاکسازی لەش لە لایەن لەشەوە. ئەمە باشترین شێوازە کە

ئەو خانە نەخۆشانەی کە بەیارمەتی خۆراکە مردووەکانی لێندراوی نێو مەنجەڵەکانەوە دروست بوون، بەردەوام بە خواردنی شتە زیندووەکان، لە برسێتیدا راگرین تا هەموویان بەهۆی پێنەگەیشتنی خۆراکەوە لەنێو بچن‌و بکرێنە دەرەوەو خانەی نوێ جێی ئەوان بگرنەوە.

**تۆ لە وتاری ناندا شتی زۆرت سەبارەت بەو ماددە ئەرزییانەی لە ناندا هەن‌و چۆنێتی کلس گرتنی دەمارەکان‌و شانەکان نووسیوە. بەڵام مەگەر ئێمە پێویستمان بە ماددە کانزاییەکان نییە؟**

بەڵێ. ئێمە پێویستمان بە ماددە کانزاییەکان هەیە. بەڵام ئەو ماددە کانزاییانەی کە لەشی ئێمە بە زیندوویی‌و ساغی بهێڵنەوە، نەك بەو جۆرە ماددە مردووانەی کە لەش تووشی نەخۆشی‌و ناساغی دەکەن.

زانایان سەبارەت بە ماددە کانزایی‌و ناکانزاییەکان هەندێك شتیان نووسیوەو لێی ئاگادارن، بەڵام بوێری ئەوەیان نییە کە ئەو بابەتانە ئاشکرا بکەن. من قسەی خۆم دەکەم، چونکە لە کەس ناترسم. دووەم ئەوەی کە من وەك پێویست دەوڵەمەندم. دیارە ئێستا بارودۆخەکە گۆڕاوەو پزیشك‌و پرۆفیسۆرانێکی زۆر لە دنیادا هەن کە وەك من دەژین‌و نەخۆشەکانی خۆیان چل هەزار کەس چل هەزا رکەس، تەنها بە یارمەتی میوە چارەسەر دەکەن. تۆ پێت وایە خواردنی رۆژانەی ئەو خوێیەی کە تۆ هەموو رۆژێك دەیکەیتە خواردنەکانتەوە، بەو ئاسانییە لە کۆڵت دەبێتەوە؟ نا!

**ئایا میوەکان‌و سەوزەکان، کالسیۆمی پێویستی لەش دابین دەکەن؟**

لە زۆر شوێنی ئەم کتێبەدا، سەبارەت بەم پرسیارە، روون کردنەوەم داوە. بۆ ئەوەی چاوەکانت باشتر بکەیتەوە، بەشێك لە کتێبەکەی دکتۆر ڤالکەری تەمەن ١١٦ ساڵت بۆ دەگوازمەوە. ناوبراو لە کتێبی "شەربەتی میوەوو سەوەزە تازەکان"دا، نووسیوێتی کە یەك پەرداخ شەربەتی گێزەری تازە (بەو مەرجەی کە گێزەرەکەی بەشێوەی بایۆلۆجی بەرهەم هاتبێت)

گێزەر زیاتر لە دە — دوانزە کیلۆ حەبی کالسیۆمی دەرمانخانەکان، کالسیۆمی هەیە. ئێستا تۆ باش دەزانی کە پێویستە ئێمە کالسیۆمی لەشمان لە کوێوە دابین بکەین. تازە دکتۆر ڤالکەر تەنها گێزەری وەك نموونە هێناوەتەوە، ئیدی میوەکان جێی خۆیان هەیە. ئەوەی لەش پێویستی پێیەتی، لە ماددە خۆراکییە تازەکاندا هەیە. ئەگەر تۆ پێت

وایە لە شۆربای سەوزەکاندا شتێك هەیە كە لەش سوودی لێ ببینێت، لە هەڵەدای. خۆراکی لێنـدراو واتـە مـردوو و نەخۆشـخەر. ئەوە هەمووی ئەو شتەیە کە مـن لـەم کتێبەدا بۆم بـاس کـردووی. هەمیشە گیانلەبەرە زبەلاحەکان وەك سەرمەشق و نموونە لەبەرچاو بگرە. ئەم بوونەوەرانە لە کوێوە کالسیۆمی پێویستی لەشیان دابین دەکەن کە دەتوانن بێ هیچ نەخۆشییەك ئەو لەشە زبەلاحەی خۆیان ساڵیانی ساڵ لەسەر پێکانی خۆیان هەڵگرن؟

**ئایا شۆرباکان و ئەو بەرهەمانەی کە تێیان دەکرێت، بەسوودن؟**

تۆ خۆت وەڵامی ئەم پرسیارە دەزانی. ئـا! تۆ دەتوانی سۆیا (جۆرە فاسۆلیایەکی ژاپۆنییە کە گۆشتی گیایی لێ بەرهەم دەهێنن، وەرگێڕ) دانێیت تا چەکەرە بکات ئەو کات بیخۆیت. بەمجۆرە سۆیا دەگۆڕێت بۆ سەوزە. ئەگەر ویستت هەمەچەشنییەك لە خواردنەکانتدا هەبێت، دەتوانی بەکاری بهێنیت. من خۆم ئەم جۆرە شتانە ناخۆم. کەسانێك کە گۆشتیان لە بەرنامەی خۆراکی خۆیان دوور خستۆتەوەو نایانهەوێت واز لە تامی بەهاراتەکان بهێنن، ئەو بەرهەمە کارگەییانە بەکار دەهێنن کە لە سۆیا بەرهەم دێن و ئەوەندەی دەتوانن لەم بەرهەمە نەخۆش خەرانە دەخۆن. بەرهەمەکانی سۆیا بە ماددەیەکی چەوری بە ناوی هێگزان بەرهەم دەهێنن کە لە نەوت دروست دەبێت.

رۆنی دەنکەکانی سۆیا دەگرن و بۆ تواندنەوەی سۆیا ئەم ماددەیە بەکار دەهێنن. کاتێك ئەم توخمە تێکەڵ بە هەویری سۆیا بوو، دووبارە زیادە ناوێتە نەبووەکەی دەردەهێنن. پاشان ئەم تێکەڵەیە ئاردی تێدەکەن و بۆ ئەوەی ئەو ماددەیە لەم تێکەڵەیە جیا بکەنەوە، گەرمی دەکەن. کاتێك ئەم شتانەیان گرم کرد، ئەنزیمێك دروست دەبێت کە ناهێڵێت ئەم پاقلەمەنییە هەرس ببێت. ئەم ئەنزیمە رێگرە بەهۆی گرم کردنی ئەو هێگزانەی لە نێو ئەم پێکهاتەیەدا هەیە دروست دەبێت. باقی هێگزانە ژەهراوییەکە لە نێو سۆیادا دەمێنێتەوەو تۆ دروستکراوێکی مردووی کیمیایی دەخۆیت.

**ئێمە زیندەخۆر دەبێت راوێژ لەگەڵ چ پزیشکێکدا بکەین؟**

تا ئەو کاتەی کە رووداوێکی بەرکەوتن نەبوویت، پێویستت بە هیچ پزیشکێك نییە. ئەگەر حەزت کردو پێویستت پێی بوو، دەتوانیت پزیشکێك بدۆزیتەوە کە پسپۆڕی لە بواری خۆراکدا هەبێت و بۆ پاراستنی لەشساغیت رێنوێنیت بکات، نەك پزیشکێك کە دەرمانت بۆ بنووسێت. ئەگەر پزیشکێکی لەو جۆرەت نەدۆزییەوە، کتێبی ئەم جۆرە

پزیشکانە لە دنیادا زۆرە. بیانکرەو بیانخوێنەرەوە. بۆ نموونە کاتێک کە تووشی هەلامەت بوویت، کەمێک گوشراوی لیمۆی تازە تێکەڵ بە پەرداخێک ئاوی دڵۆپێنراو بکەو بیخۆرەوەو بچۆرە نێو جێگاوەو پشوو بدە. هەوڵ بدە تات لێ بێتو تا لەشت لە خڵتەکان پاک نەبۆتەوە، هیچ مەخۆ. هەڵبەت زیندەخۆری راستەقینە تووشی هەلامەت نابێت.

**کەسانێک هەن کە هەر لەم خواردنە لێنەدراوە ئاساییانە دەخۆنو تەمەنێکی زۆریش دەکەن. چۆن لەو بابەتە دەڕوانی؟**

روونو ئاشکرایە کە کەسانی لەو چەشنەش هەن. باپیرم لە تەمەنی ٩٨ ساڵیدا ماڵئاوایی لە ژیان کرد، بەلام حەفتا ساڵی هەوەڵی چۆن بوو؟ ئەو کرێکارێک بوو کە زەلکاوی پاک دەکردەوەو بە درێژایی رۆژ لە دەرەوە کاری دەکردو تا تەمەنی ٨٥ ساڵی هەوای تازەی هەڵدەمژی. هەمیشە بە پێی دەچوو بۆ شوێنی کارەکەی کە دوو کیلۆمەتر دوور بوو. نە قاوەی دەخواردەوە، نە چکلێت، نە پەنیرو نە ئەو هەموو شتە نەخۆش خەرانەی کە ئەمڕۆ تەنها بۆ بازرگانی کردن دروست کراون. لە جێژناندا تەنها یەک جۆر شیرینیان دروست دەکرد کە لەم تۆزو بۆدرە پڕوپووچانەی تێدا نەبوو. نانیان دەخوارد، بەلام نانێک کە لە هەموو گەنمەکە دروست دەکرا، نەک لە ئاردی سپی. زۆر بەکەمی شەکریان دەخوارد. تەمەن درێژی پەیوەندی بە هێزی ژیانی نێو جیناتەکانو هەبوونی جینێکی باشو چالاکی جەستەییەوە هەیە. هەروەها سیستمی خۆراکیش فاکتەرێکی زۆر گرنگە. کەسێک کە بە هەڵە ژیان دەباتە سەر، لە رێگای جینەکانەوە، بێکارییە زگماکییەکان بۆ وەچەکانی داهاتوو دەگوازێتەوە. لە لایەکی دیکەوە، ئەو مرۆڤانەی کە هەڵگری جینی لاوازو دایکو باوکیان لە تەمەنێکی کەمدا مردوون، ئەگەر رەچاوی یاساکانی سروشت بکەن، دەتوانن تەمەنێکی زۆر بژین. لەم پەیوەندییەدا نموونەیەکت بۆ دێنمەوە. پرۆفیسۆر کوشۆ کە دایکو باوکی لە تەمەنی پەنجا ساڵیدا مردن، خۆی تا تەمەنی نەود ساڵی چاوی بە نەخۆش دەکەوت. ناوبراو کتێبێکی بەناوی "پزیشکیی سروشتی" نووسیوە کە لە بازاڕەکاندا دەست دەکەوێت.

**میوەخواردن گران دەوەستێت. چۆن دەکرێت لە درێژماوەدا خەرجی ئەم جۆرە بەرنامە خۆراکییە دابین بکرێت؟**

ئەگەر تۆ بە باشی ئەم کتێبەت خوێندبێتەوە، تێدەگەیت کە ئەم بانگەشەیە راست

نییه. تۆ لەو پارەیەی کە ڕۆژانە خەرجی دەکەیت، تەنها یەك لەسەر چواری بۆ خۆراکە. سێ لەسەر چواری دەدەیت بە دکتۆرو دەرمان. تازە ئەوەشی کە دەیکڕیت بە زیندوویی نایخۆیت. لە دەسپێکی زیندەخۆرییدا بۆ ماوەیەکی کەم زۆر دەخۆیت. پاشان بە خواردنی چەند سێو تەواو تێر دەبیت. هەروەها دەتوانی هەر وەرزێك لەو میوانە بخۆیت کە لە وڵاتەکەتدا دەڕوێن، نەك لەو میوانەی کە هاوردە دەکرێن و گرانن. لەم ڕێگایەوە پشتیوانیش لەو جوتیارانەی ناوچەکەت دەکەیت کە میوەکان بەرهەم دەهێنن و کەمینەشن. هەروەها دەتوانی لە زەوییەکەی خۆتدا سەوزەو کاهوو بچێنیت. زۆربەی خەڵك لە زەوی بەرماڵەکەیاندا چیمەن دەڕوێنن. درەختی گوێزو میوە بنێژە.

**ئایا بالوکە لە نیشانە بەراییەکانی شێرپەنجەیە؟**

دەبێت وەڵامی ئەرێنی بەم پرسیارە بدەمەوە. ئێمە دەزانین کە دەشێت بالوکە بگۆڕێت بۆ شێرپەنجە. ئەو کەسانە بالوکەیان لێ دێت کە زیاتر گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان دەخۆن. تێکڕای برینە شێرپەنجییەکان بەهۆی بوونی زبڵ و خاشاکە پرۆتینییەکانەوە دروست دەبن. ئەمە باشترین بەڵگەیە کە بزانین گۆشت و بەرهەمە ئاژەڵییەکان هۆکاری دروست بوون شێرپەنجەن. تێکڕای ئەو شتانەی کە وەك تلۆق، لیر، بالوکە، دومەڵ و پەڵە لە سەر پێستمان دەردەکەوێت، نیشانەی ئەوەیە کە لەش پڕ لە زبڵ و خاشاکە.

**ئایا دەرمانەکان دەتوانن پێش بە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی سنگ بگرن؟**

هەموو ڕۆژێك لە ڕۆژنامەکاندا، چەندین وتار سەبارەت بەو دەرمانە نوێیانەو تایبەتمەندییەکانیان دەنووسرێت کە دەتوانن رێ لە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی سنگ بگرن. بۆ نموونە دەرمانێکی نوێ بەناوی "تامۆکسیفن"یان لە لایەن بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی ئەمریکاوە بۆ بەکارهێنانێکی دیاریکراو بەرهەم هێناوە. ئایا ژنی لەشساغ تووشی شێرپەنجە دەبێت؟ لووە شێرپەنجییەکان بەهۆی ژیانی هەڵەوە دروست دەبن.

**رات لەبارەی کوتان(واکسین)ەکانەوە چۆنە؟**

کوتان چییە؟ مەگەر پرۆتینێکی مردوو نییە کە لەو ڤایرۆسانەوە بەدەستی دەهێنن کە لە لەشی گیانلەبەرەکانی دەدەن؟ بابەتەکە ئەوەیە کە ڤایرۆسێك دەیخەنە نێو لەشی گیانلەبەرێکەوە، پاشان کاتێك لەشی گیانلەبەرەکە پێکهاتەیەکی کێم(چڵك)ی دروست کرد، ئەم کێمانە دەگرن و دەیکەنە لەشی مرۆڤەوە. بەم جۆرە ئێمە بەم ماددە ژەهراوی و

کێمە ئاژەڵییانەی دیکە بەشێوەیەکی دەستکرد نەخۆش دەخەن، بەو هیوایەی کە لەشی ئێمە تووشی فلانە نەخۆشییە نەبێت. ئەمجۆرە کارانە دەبنە هۆی نەخۆشیو ناتوانێت ڕێ لە تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە بگرێت. هیچ نەخۆشییەك درم نییە، تەنها لەشی نەخۆش هەیە. ئێمە خۆمان بەکتریاو میکرۆبەکان بۆ سەر ئەو زبڵو خاشاکانە بانگهێشت دەکەین کە لە لەشماندا کۆبۆتەوە. پزیشكو زانایەکی زۆر هەن کە لە دژی کوتان (ڤاکسیناسیۆن) کتێبی زۆریان نووسیوە. دکتۆر رابێرت سیمپسۆن بە زانایانی شێرپەنجەناسی ئەمریکی ڕاگەیاند کە بەرنامەی پاراستنی خەڵك لەڕێگەی کوتانەکانی دژی هەڵامەتو سوورێژەو ئۆریۆن، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ترشی ریبۆناکلینی RNA لەش زۆر ببێت. لە ئەنجامدا زۆر ڤایرۆسی جۆراوجۆر دروست دەبن کە دوایی لە سەرانسەری لەشدا خانەگەلێك دروست دەکەن. هەندێك لەم ڤایرۆسانە دەتوانن گەردیلەکانی نەخۆشیگەلێکی وەك رۆماتیزمە، ئارترۆز، پارکینسۆنو...هتد زیاد بکەن. رەنگە شێرپەنجەش بەهۆی ئەمجۆرە ڤاکسینانەوە دروست ببن کە دەکرێنە نێو لەشی مرۆڤەوە. من دەتوانم چەندین کاتژمێر سەبارەت بەم بابەتە قسەی خودی پزیشکەکان بگێڕمەوە.

### هاوپێچ

تازە بەتازە نەخۆشییەکان لە ڕێگای زیندەخۆرییەوە چارەسەر دەکەن. بەم دواییانە لە ئەڵمانیا خانمێکی فەرەنسی بە رەگەز سویسرایی، بۆ ماوەی حەوت مانگ خەڵکی بە خواردنە زیندووەکان چارەسەر دەکرد. ناوبراو کە خۆی لە چنگ شێرپەنجە رزگار کردبوو، لە قەڵایەکی کۆندا بە چارەسەر کردنی تووشبووانی شێرپەنجەوە خەریك بوو. من لەم کتێبەدا بە تێروتەسەلی باسی ئەوەم کردووە کە بۆچی ئێمە ناتوانین گۆشتو بەرهەمە ئاژەڵییەکان هەرس بکەین. چەندین گرووپ لە ئەڵمانیا خۆیان ئامادە کردووە تا ئەوەی من لەم کتێبەدا روونم کردۆتەوە، لە سەرانسەری ئەڵمانیادا بڵاوی بکەنەوە. ئەگەر کەسێك تووشی هەوکردنی سییەکان بووە، سەرەتا پێویستە ژیانی رزگار بکات، پاشان دەست بکات بە زیندەخۆری. ئەمە واتای ئەوەیە کە تۆ نابێت لەگەڵ ئەوەی کە سییەکانت هەوی کردووە، ئانتی بایۆتیکەکەت فڕێ بدەیتو ببیت بە زیندەخۆر. ئەگەر ئەنسۆلین بەکار دەهێنیت، نابێت بێ ئیزنی پزیشك واز لە بەکارهێنانی ئەنسۆلین

بهێنیت. تەنها گەنجەکان دەتوانن یەکجێ ژیانیان بگۆڕن. من دەزانم کە بەکتریاکان‌و ڤایرۆسەکان هۆکاری نەخۆشی نین. ماددە کیمیاییەکان رۆڵێکی سەرەکییان لەو نەخۆشییانەدا هەیە کە ئێستا تۆ پێیانەوە گرفتاری. تۆ هەموو جارێك کە نەخۆش کەوتووی، دەرمانت بەکار هێناوە. ئەم نەخۆشیانە بەرهەمی ژیانی هەڵەی تۆو نەزان کارییەکانی سیستمی پزیشکین کە ڤایرۆس‌و بەکتریاکان بە هۆکاری نەخۆشییەکان دەزانێت. تۆ پێویستە هەنگاو بەهەنگاو بەرەو زیندەخۆری بچیت.

یەکەم چاپی کتێبی "ئەگەر دەتهەوێ تەندروست بیت، واز لە مەنجەڵ بێنە"، لە نووسینی هیلموت واند ماکر، هەر دوای بڵاو بوونەوەی وەها خێرا لە بازاردا نەما کە وایکرد چاپی نوێ بکرێتەوە. واندماکێر پزیشک نییە، بەڵکو بازرگانێکە کە وەک سەرباز لە شەڕی جیهانی دووەمدا بەشداری کرد و بە قورسی بریندار بوو. ناوبراو چەندین شێوازی جۆراوجۆری لەسەر لەشی خۆی تاقی کردۆتەوە و زانیارییەکی زۆری دەربارەی زانستی تەندروستی، چ لە کولتووری ئەمریکی و چ لە کولتووری ئەڵمانیدا کە کولتووری خۆیەتی، بەدەست هێناوە کە من وێنەیەم نەبینیوە. کتێبەکەی وەک بۆمب لە ئەڵمانیادا دەنگی دایەوە و وەک بەرهەمێکی نەمر لە بواری خۆراکدا تۆمار کرا. ئەو چاوی ئەو کەسانەی روون کردەوە کە دەربارەی خۆراک و تەندروستی پرسیاریان هەبوو، من ئەو کتێبەم وەک دیاری کریسمس وەرگرت و بێ زێدەڕۆیی دەتوانم بڵێم، وەرچەرخانی لە ژیانمدا دروست کرد.

بەرگ: ئیبراهیم صالح

نرخی ( ٨٠٠٠ ) دینارە




خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

ناونیشان: سلێمانی سەرەتای شەقامی مەولەوی - فەرعی سەعید تەها کۆیی

٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧-٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨

facebook chapxanai chwarchra